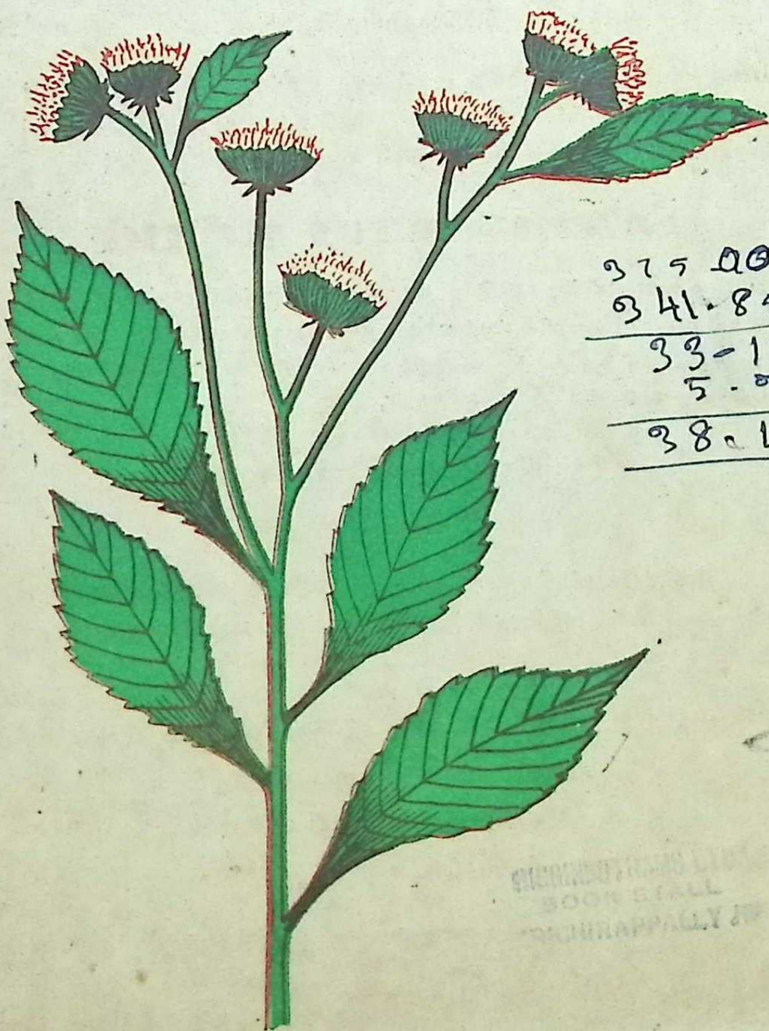
மூலிகை மணி

ஆசிரியர்: வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

மலர் 14 பிங்கள ௵ மார்கழி ௴ இதழ் 2
213 வது மூலிகை! விலை 75 காசு

காட்டுச் சீரகம்



மூலிகை மருத்துவம்

- ஆஸ்துமா
- குன்மம்
- மேக நோய்
- வெண்ணிறப் புள்ளிகள்
- கண்ணொளி காத்திடல்

போன்றவற்றிற்கு மூலிகை மருத்துவ சிகிச்சையும் ஆலோசனையும் வழங்கப்படும். நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் தொடர்பு கொள்ளலாம். 25 np. தபால் தலை அனுப்புக.

மூலிகை காய கல்பம்

உடல் வளர்ச்சிக்குதவிடும் தாதுப் பொருள்களையும், உயிர்ச் சத்துக்களையும் அளிக்கவல்ல நம் நாட்டு மூலிகைகளின் துணைக் கொண்டும், சித்த மருத்துவ நூல்கள் குறிப்பிடும் மருந்து செய் முறைகளைக் கொண்டும் தயாரிக்கப்பட்டது.

நலிந்தவர்கள் நலம் பெற உதவிடும்
மூலிகைக் காய கல்பம்

பெற விரும்புவோர் நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் ஆலோசனைக்குப் பின் பெறலாம். விவரத்திற்கு 25 np. தபால்தலை இணைத்து எழுதுக!

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை— 600017
அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1406



உ

மறவாதிரு மனமே!

அடியார்க் கெளிய
ரம்பலவாண ரடிபணிந்தால்
மடியாமற் செல்வவரம்
பெறலாம் வையமேழளந்த
நெடியோனும் வேதனுங்
காணாத நித்தநிமலனருட்
குடிகாணு நாங்களவர் காணு
மெங்கள் குல தெய்வமே.

பிறவாதிருக்க வரம்பெறல்
வேண்டும் பிறந்துவிட்டா
லிறவாதிருக்க மருந்துண்டு
காணிது வெய்யடியோ
வறமார்புகழ் தில்லையம்பல
வாண ரடிக்கமல
மறவாதிரு மனமேயது
காணன்மருந் துனக்கே.''

—பட்டினத்தார்.

'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27-00 ஆயுள் சந்தா ரூ. 251-00

மார்கழி இதழில்

உ
முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை
புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.
—தாயுமானவர்

மலர் : 14] பிங்கள ஆ மார்கழி மீ டிசம்பர் 77 [இதழ் 2

நல்ல செய்தி!

புதிய வார இதழ் ஒன்றில், முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்கள் 'இந்திய மருத்துவம்' பற்றித் தமது அரசின் கருத்தினைக் கூறியுள்ளார். ஆறுமாத கால ஆட்சியில் முதன்முதலாக அவர், 'இந்திய மருத்துவம்' பற்றிக் குறிப்பிட்டுக் கூறியுள்ளது வரவேற்கத்தக்க நல்ல செய்தி மனமார வரவேற்கின்றோம்.

'சித்த மருத்துவம்' கடந்த காலத்தில் எவ்வாறெல்லாம் ஒதுக்கப் பெற்றது என்ற உண்மைகளை முதல்வர் கருத்தில் கொண்டு செயல்பட வேண்டும் என்ற நோக்கில் கீழ்க்கண்ட கருத்துக்களை அவர் நேரடிப் பார்வைக்கு அனுப்பிவைக்கின்றோம். தமிழ், தமிழன், தமிழர் கலைகள் என்று நாமணக்க பேசும் செயல்படும் முதல்வர் இவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு செயல்படுவார் என்று நம்புகிறோம்.

1. சித்த மருத்துவம் என்பது தமிழகத்தில் மட்டுமே நிலவிவருவதாகும். ஆயுர்வேதம், யூனானி முறைகள் பிற மாநிலங்களில் செழித்து பல்வேறு ஆக்கங்களைப் பெற்றுள்ளன. மாநில அரசுகளும், மத்திய அரசும் லட்சக்கணக்கான பணத்தை அவற்றின் வளர்ச்சிக்குப் போட்டிப்போட்டு அளிக்கின்றன. ஆனால், தமிழ் மொழியில் உள்ள ஒரே காரணத்தால் சித்த மருத்துவம் தமிழகத்தில் மட்டுமே பரவி வருகிறது. இதிலும்

கூட, காங்கிரஸ் ஆட்சியின்போது, ஏறக்குறைய 'சவலைக் குழந்தையாகவே' ஆகி இருந்தது.

2. அறிஞர் அண்ணு அவர்கள் 1967-இல் ஆட்சி அமைத்த பின்னரே, 'சித்த மருத்துவம்' இந்திய அரங்கில் 'உரிமைக் குரலை' எழுப்பியது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மையாகும்.

3. கலைஞர் ஆட்சியில், அன்பழகனின் அரவணைப்பில் மிகச் சிறந்த வளர்ச்சியை, வாழ்வைப் பெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது.

4. தி. மு. க. ஆட்சி அகன்ற பின், இடையில் ஏற்பட்ட ஆளுநர் ஆட்சியில் மறுபடியும், 'சித்த மருத்துவம்' புறக்கணிக்கப் பட்டது. நிலையான திட்டங்களைத் தீட்டும், திறன் வாய்ந்த, சித்த மருத்துவத்திற்காகப் போராடிய டாக்டர் பு. மு. வேணு கோபால் போன்றவர்கள், பதவிப் பொறுப்புகளிலிருந்து காரணமின்றி விலக்கப்பட்டார்கள்.

5. அதன் எதிரொலியாக, தி. மு. க. ஆட்சியின்போது போட்ட திட்டங்கள் அப்படியே தூங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. பொது வாக, 'தேக்கமான மந்தப்போக்கு' காணப்படுகிறது. இந்நிலை யில் அறிவிக்கப்பட்ட திட்டங்கள் அமுல்படுத்தப்படாமல் இருக்கின்றன.

(1) சித்த மருந்து செய்யும் ஆலை நிர்மாணத் திட்டமும்,
(2) தேசிய சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழக அமைப்பும்,
(3) மத்திய சித்த ஆய்வுக் கழகப் பணிகளும்

கேட்பாரின்றி தூங்கிக்கிடக்கின்றன. இந்நிலையில் வளர்ச்சிக் குரிய புதிய திட்டங்களும் அறிவிக்கப்படவில்லை.

அனைத்துக்கும் மேலாக,

'பாளையங்கோட்டை மருத்துவக் கல்லூரி' கடந்த ஆறுமாத கால மாக, மூடப்பட்டுக்கிடக்கின்றது. இது ஆழ்ந்த கவலையை அளிக்கத் தக்கதாகும். இந்நிலை நீடிக்குமேயானுல், தி. மு. க. ஆட்சியின்போது ஏற்பட்ட பல நன்மைகள் அடியோடு நாசமாகிவிடும்.

தமிழ்க்கலைகளைப்பற்றி ஆழ்ந்த அக்கறையுடன் பேசி வரும் முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்கள் உடனடியாக, முன்னுள் அமைச்சர் அன்பழகன், டாக்டர் எம். நடராசன், டாக்டர் லலிதா காமேசுவரன், கி. ஆ. பெ. விசுவநாதம் போன்ற பெருமக்களைக் கொண்ட 'உயர்தர ஆய்வுக் குழு' அமைத்து, 'சீரழிந்து கொண்டிருக்கும் சித்த மருத்து வத்தை' சிறப்படையச் செய்திடும் வகையில் பல ஆக்கப்பூர்வமான திட்டங்களை அளித்திட வேண்டுகிறேம். இது, முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர். மிக அவசரமாகவும், அவசியமாகவும் செய்து முடிக்க வேண்டிய முக்கிய பணியாகும்.

'சாவி'யின் குங்குமம் வாழ்க!

பத்திரிக்கை ஆசிரியராகப் பணிபுரிவது என்பது எளிமை யான செயலல்ல. பல்துறை அறிவையும், நுட்பமாகவும், திட்பமாகவும், ஆய்ந்து-அறிந்து, காலம், இடம், பாங்கறிந்து மக்கள் மனதில் பதியுமளவுக்கு, விரைவாக செயல்பட வேண் டிய அரும்பணியாகும். ஒரு சர்க்கஸ் கம்பெனியின் நிர்வாகம்

போன்றது. இதில் புதுமைகளைச் செய்து குறுகிய காலத்தில் வெற்றிபெறுதல் என்பது, கருணாநிதி, சாவி போன்ற அயராத உழைப்பாளிகளால்தான் முடியும். இவ்விருவர் கூட்டுறவால் மலர்ந்துள்ள 'குங்குமம்' இதழ், மக்களிடையே 'அறிவுப் புரட்சி'யை உண்டாக்க முயலவேண்டும்.

'தரமான வார இதழ்' என்பதற்குரிய அம்சங்கள் பல 'குங்குமம்' இதழில் காணப்படுவது பாராட்டத்தக்கதே. தேவையற்ற சில ஓவியங்களைத் தவிர்த்தால், Illustrated Weekly, Mirror, Caravanபோன்ற இதழ்களைப் போன்று தரத்தில் உயரும் 'சாவி'யின் அறிவும், அனுபவமும் 'குங்குமம்' மூலம் பளிச்சிடுவதுபோல், தமிழகத்திற்குப் புதிய பொலிவையும் நல்க வேண்டும்—நல்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. மூலிகைகளைப்பற்றிய அறிவை தமிழக மக்களிடையே குங்குமம் வாயிலாகப் பரப்பிடும் 'சாவி' அவர்களின் ஆர்வத்தினைப் பாராட்டுவோமாக !

தமிழக மகளிர்க்கு அணிகலன் குங்குமம் என்பதுபோல்; தமிழக மக்களின் அறிவுக்கு அணிகலனாக,
சாவியின் 'குங்குமம்' திகழ வாழ்த்துகிறோம்.



213-வது மூலிகை

காட்டுச் சீரகம்

(VERNONIA ANTHELMINTICUM)

'வீட்டுச் சீரகம்' எல்லோருக்கும் தெரியும். காட்டுச் சீரகம் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்? நாட்டு மருத்துவர்களுக்கும், நாட்டு மருந்துக் கடைக்காரர்களுக்கும் மட்டுமே தெரியும். 'காட்டுச் சீரகம்' நம் ஆராய்ச்சியில் வெண்குட்டம் எனப்படும் வெண்ணிறத்தோல் நோய்க்கு நற்பலன் தரும் மூலிகையாகும்!

பொது விவரம்

ஏறக்குறைய 4,000 அடி உயரத்திற்கு மேற்பட்ட சமவெளிகளில் சாதாரணமாக வளரக்கூடிய சிறு செடியாகும். உயரமாக வளரக்கூடியது. தண்டு, இலைகளை, நுண்மையான சுணைகள் போர்த்திருக்கும். இலைகள் ஏறக்குறைய வேப்பிலைபோல் இருக்கும். இலைகளின் ஓரங்கள் பற்களைப்போல் காட்சி அளிக்கும். மெல்லிதாக ஆனால் நீளமாக இருக்கும். அதன் பக்கங்களில் இலைகள் இடைவெளிவிட்டுக் காணப்படும். தண்டின் முனையில் வட்ட வடிவில் மொட்டுகள் தோன்றி, அதன்மேல் இளஞ்சிவப்பில் மலர்கள் தோன்றும். இவை காய்த்து இதன் விதை காட்டுச் சீரகமாக வடிவம் பெறும். கிராமங்களில் முக்கியமாகக் காணப்படும் 'காட்டுச் சீரகம்', சித்த மருத்துவத்தில் தைலங்கள், சூரணங்கள் செய்வதற்குப் பெரிதும் பயன்படுகின்றன.

மருத்துவக் குணம்

காட்டுச் சீரகத்தின் இலை, விதை, வேர் ஆகியன மருத்துவப்பயனை தருகின்றன. பொதுவாக, புழுக்கொல்லியாகவும், பசியை உண்டாக்கவும்; சிறுநீரைப் பெருக்கிடவும், உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் தரும். வழக்கில், இம்மூலிகை, தோலின் பாதுகாப்புக்கும், புழுக்களை அகற்றவும் பெரிதும் பயனாகின்றது. ஆங்கிலப் பெயரில் உள்ள Anthelminticum-

எனும் பெயர், இம் மூலிகையின், புழுக்கொல்லும் திறனைப் புலப்படுத்தும். குறிப்பாக, குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் வயிற்றில் சேர்ந்து தொல்லைப்படுத்தும் கீரைப்பூச்சிகளை அகற்றுவதில் நிகரற்றது காட்டுச் சீரகம். கீரைப்பூச்சியை அகற்றும் இதன் திறம் அறிவியல் பூர்வமாக நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

செய்முறைகள்

இலையின் பயன்

கை கால்களில் வாத நோய் காரணமாகவரும், வலிகள், பிடிப்புகள், வீக்கம் ஆகியவற்றிற்கு, இதன் இலையை சுக்கு, வெண்கடுகு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்தரைத்து பற்றுப்போட்டுவர, 3 நாட்களில் குணமாகும்.

விதையின் பயன்

நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் 'காட்டுச் சீரகம்' என அழைக்கப் பெறும் இதன் விதை 30 கிராம் வாங்கி, அதில் 5 கிராம் வீதம் எடுத்து லேசாக வறுத்து பின் பொடி செய்து தேன் சிறிது கலந்து காலை, மாலை இருவேளை உட்கொண்டு இவ்விதம் மூன்று நாட்கள் செய்த பின் நான்காவது நாள் பேதிக்குச் சாப்பிட, அவற்றில் எல்லாவித வயிற்றுப் புழுப் பூச்சிகளும் வெளியேறி, குடல் தூய்மைபெறும். போலிப்பசி உண்டாகாது. சாப்பிட்ட உணவு உடம்பில் சேரும்.

வயிற்றுப் பொருமல் நீங்க

வாய்வு சேர்க்கை காரணமாகவரும், வயிற்றுப்பொருமல், இரைச்சல் ஆகியன நீங்க, விதைப்பொடியுடன் சுக்கு, பெருங்காயம் சிறிது பொடி செய்து கலந்து காலை மாலை இருவேளை வெந்நீரில் உண்டுவர மூன்று முதல் ஐந்து நாட்களில் அவை விலகும்.

சொறி, சிரங்கு, பேன் ஒழிய

குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை மழை, பனிக்காலங்களிலும், கோடை வெய்யிலின்போதும் வரக்கூடிய சொறி, சிரங்குக்குக் காட்டுச் சீரகத்துடன் மருதாணி விதை, மஞ்சள் ஆகியன சேர்த்து எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து பற்றிட அவை தீரும்.

உடம்பில், தலையில் சேரும் பேன்கள் ஒழிய, கஞ்சாங்கோரையுடன் காட்டுச் சீரகம் சேர்த்தரைத்து காலையில் தலையில் பூசி ½ மணி நேரம் கழித்து, தலைமுழுக பேன்கள் ஒழியும்.

வெண்ணிறத் தோல் மறைய

அனுபவத்தில் மிகச் சிறந்த நற்பலனைத் தரும் இம்முறையை தாராளமாக செய்து பிறரும் பலன் பெறலாம். உடம்பில் காணும் தேமல், வெண்குட்டம் எனப்படும் சர்ம நோய் தீர, இரவில், 'காட்டுச் சீரகத்தினையும், வில்வக்காயினையும், சந்தனத்தையும் சேர்த்தரைத்து பற்றுப்போட்டு வரவும்.

காலையில், காட்டுச் சீரகத்தினை 10 கிராம் எடுத்து அத்துடன் மிளகும், எள்ளு 5 கிராம் கலந்து பொடித்து கஷாயமிட்டு குடிக்கவும். 40 முதல் 80 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்துவர மேற்கண்ட நோய் பூரண

மாகக் குணமாகியுள்ளது. பொறுமையுடனும், விடாமுயற்சியுடனும் செய்துவர, நற்பலனை அடையலாம். உள்ளங்கைகளில் படரும் கருமை நிறத்தையும் குணமாக்கும்.

அவுரித்தைலம், மகாமூலிகை எண்ணெய், வாய்வுச் சூரணம் போன்ற மூலிகை மணியின் அரிய தயாரிப்புகளில் 'காட்டுச் சீரக'மும் இன்றியமையாது இடம்பெற்றுள்ளது இதன் சிறப்பினைப்புலப்படுத்தும்,

வெண் நோய் குணமாகவும்,
கீரைப் பூச்சிகள் ஒழியவும்

மிகச் சிறந்த மூலிகை 'காட்டுச்சீரகம்' என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக, சர்மத்தின் இயல்பான நிறத்தைப் பாதுகாக்கும், காவல் மூலிகை, 'காட்டுச் சீரகம்' என்ருல் மிகையல்ல.

மேக நோயினுல் உடல் வெட்டை அடைந்து அனல் வீசும் உடம்பினர், இதன் விதையைக் கஷாயமிட்டு காலை வேளை குடித்துவர உடல் குளிர்ச்சி அடையும். இதே கஷாயத்தினை வாத குன்மம் (Duodenal ulcer) உடையவர்களும் அதிமதுரத்துடன் சேர்த்துக் குடித்து வர, நோயின் கடுமை தணியும்.

மூளைத்தாபம் காரணமாக வரும் சித்தப்பிரமை (Insanty) நோய்களை தணிவிக்கும் ஆற்றல் காட்டுச் சீரகத்திற்குண்டு என்பது அனுபவ உண்மை.

சக்தி வாய்ந்த பூச்சிக்கொல்லி மூலிகைகளில் காட்டுச்சீரகமும் ஒன்று என்பதை அனுபவம்-ஆராய்ச்சி வாயிலாக உறுதிப்படுத்தலாம்.

"கைகறுப்பு மாறுங் கடியமே கம்போகும்
மெய்குளிரும் பித்தம் விளையுமோ வெய்யகரிக்
கோட்டுப் பணைமுலையாய்! குன்மவா தந்தொலையும்
காட்டுநற் சீரகத்தைக் காண்." —(கு. மு.)

நோயும் மருந்தும்

வாசகர் கேள்வியும்—ஆசிரியர் பதிலும்

வினா : வசிய மருந்து என்று உண்டா? உண்டு என்றால் அது எதிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது; அது உட்கொண்டவர் களின்நிலை என்ன; உட்கொண்டவர்கள் நிவாரணம்பெற நாட்டு மருந்துகள் ஏதேனும் உண்டா? செய்வினை என்று சொல்லப் படுவதற்கும், வசிய மருந்துக்கும் சம்பந்தம் உண்டா? செய்வினை என்று சொல்லப்படுவதும் மூலிகைகளின் சேர்க்கைதானா?

விடை : சட்டசபையில் கேள்விக்கணைகள் தொடுப்பதுபோல் உள்ளது உங்கள் வினா ; 'வசிய மருந்து, இடு மருந்து' என்பன, சில மூலிகைகள், தைலங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்படுபவையாகும். சித்தர் நூல்களில் 'கோரக்கர்' போன்றவர்கள் ஆண் வசியம், பெண் வசியம், போன்றவற்றிற்குரிய மருந்து முறைகளை மறைபொருளாகக் கூறியுள்ள னர். மராட்டிய மன்னர் சிவாஜி காலத்திலும், அருணகிரிநாதர் வாழ்ந்த காலத்திலும் வசியமருந்து முறைகள் இருந்தன என்பதற்கு ஆதாரங்கள் உள்ளன. இன்றும் கிராமங்களில் வயதான தீய எண்ணம் கொண்ட கிழவிகள் 'வசிய மருந்து, இடு மருந்து'களைச் செய்து பலர் வாழ்வை கெடுத்து வருகின்றனர். சமூக நலன் கருதி இவைகள் செய்யும் முறை களைக்கூற யான் விரும்பவில்லை. ஆனால் இவைகளால் பாதிக்கப்பட்ட வர்களுக்கு, சித்தப்பிரமை, வயிற்றுக்கோளாறு வருவதுண்டு. பாகல் இலைச்சாற்றினை உள்ளங்கையில் விட்டால், மருந்தால் பாதிக்கப்பட் டிருந்தால், இந்தச்சாறு கட்டிவிடும். மருந்தீடு இல்லையெனில் இலைச் சாறு கட்டாது. இச்சோதனை மூலம் உண்மை காணலாம். வல்லாரை, விளாம்பழம், சிறுகீரை போன்றவை மருந்தீடுகளால் நேரும் கோளாறு களை நீக்கும்.

செய்வினை என்பது மந்திர உபாசனையால், இயங்குவது. இதுவும் கேடு விளைவிக்கும் தீய செய்கையாகும். இதனின்று விடுபட மந்திர, யந்திர முறைகள் மூலம்தான் முடியும். அணுசக்தி எவ்விதம் ஆக்கவும், அழிக்கவும் பயன்படுகிறதோ, அது போன்றே மூலிகை சக்தியும் இரண் டுக்கும் பயன்படும். பயன்படுத்துவோர் நோக்கத்திற்கேற்ப மூலிகை களின் பயனை அடையலாம். என்னைப் பொறுத்தவரையில், மூலிகை களைக்கொண்டு நற்பலனைப் பெறவேண்டும் என்பதே; அதனைத்தான் பலன் கருதாது 14 ஆண்டுகளாகச் செய்து வருகிறேன். வசிய மருந்து, இடுமருந்து, செய்வினை இவைகளைப்பற்றி பேசுவதும், நினைப்பதும்கூட கொடிய பாவமாகும். இதனை மேற்கொள்பவர்களுக்கு 21 தலைமுறைக்கு சந்ததி அற்றுப்போய்விடும் என்று சித்தர்கள் அச்சுறுத்தியுள்ளனர். எனவே, இவற்றைப்பற்றிய சிந்தனையை வாசகர்கள் நீக்கவேண்டியே இவ்வளவு விளக்கம் எழுதலாயிற்று.

வினா: 'நாயுருவி'யில் வகைகள் ஏதேனும் உண்டா? வேறு பெயர்கள் உண்டா? எங்கள் ஊரில் நிறைய இருக்கிறது. இருந்தாலும் சந்தேகத்தைப் போக்கிக் கொள்வதற்காக விவரிக்கவும்.

விடை: வெண் நாயுருவி, செந்நாயுருவி என இருவகையுண்டு. நிறபேதம்தான் இனபேதத்திற்குக் காரணம்.

வினா: எனக்கு உடம்பில் சதை அதிகமாகிவிட்டதால் உடம்பு குண்டாக இருக்கிறது. முகத்தில் கன்னத்தில் சதை கொஞ்சம் அதிகமாக புடைத்துக்கொண்டிருக்கிறது இதைப் போக்க என்ன வழி.

விடை: எமது தயாரிப்பான 'அமுக்கிறுங்கிழங்கு சூரணம்' வாங்கி, காலை மாலை இருவேளை ½ டீஸ்பூன் அளவு வெந்நீரில் சாப்பிடுங்கள் அத்துடன் சுத்தமான தேன் 2 டீஸ்பூன், இரவில் படுக்கும்போது சாப்பிடுங்கள், அரிசிச்சோறு, இனிப்பு இவற்றைக் குறையுங்கள் உருளைக்கிழங்கு, பூசனி போன்றவற்றை அறவே நீக்குங்கள். தினம் 5 மைல் நடந்தால் மேலும் பருக்கமாட்டீர்கள்.

வினா: மஞ்சள் தூள் தினமும் காலையில் சிட்டிகையளவு வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டால் உடம்பில் சிரங்கு, படை, குஷ்டம் முதலிய வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம். மேற்குறிப்பிட்ட நோய்கள் வந்தபின் சாப்பிட்டாலும் குண

மாகும் என்று ஒரு தமிழ் வைத்தியர் சொல்கிருர். இது குறித்து தங்கள் கருத்து என்ன?

விடை: ஓரளவு உண்மைதான். சொறி, சிரங்கு ஆகியன வராது என்பது உண்மை. குஷ்டம் போன்ற நோய்களைத் தடுக்கும் ஆற்றல் மஞ்சளுக்கு மிகச் சொற்ப அளவில்தான் உண்டு. கிழங்கு மஞ்சளை நல்லெண்ணெயில் பதப்படுத்தி உலரவைத்துப் பின் சூரணம் செய்து பயன்படுத்தவேண்டும் 10 நாட்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வந்தால் போதுமானதாகும்.

வினு: எனது பற்களின்மீது பற்காரைகள் நிறைய மஞ்சள் கலரில் இருக்கின்றன. நான் ஆங்கில மருத்துவம் செய்ய எப்பொழுதுமே தயங்குபவன். மஞ்சள் நிறத்திலுள்ள இந்த பற்காரையை மாற்ற ஏதாவது வழிகூற மிகவும் தாழ்மையுடன் நான் மன்ருடுகிறேன்.

விடை: 'நெல்லிக்காய்' வாங்கி காலையில் வாயிலிட்டு நன்ருகக் குதப்பி துப்பிவிடவும். பின்னர் கரிசலாங்கண்ணி இலை, வேப்பங் கொழுந்து அல்லது வல்லாரை இவற்றில் எதாவதொன்றைக் கொண்டு பல் துலக்கிவர மஞ்சள் நிறம் மாறும் தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் செய்யவேண்டும்.

வினு: சந்தாதாருக்குப் புத்தாண்டு காலண்டர் ஏதும் அன்பளிப்பு தரக் கூடாதா?

விடை: காலண்டரை எல்லோரும் போடுகின்ருர்கள். நாமும் ஏன் காலத்தால் அழியும் காலண்டரை போடு வானேன். காலத்தால் அழியாத மூலிகைகளை அன்ருடம் எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்று ஒரு புத்தகம் எழுதி அதனைக் காலண்டருக்குப் பதில் அன்பளிப்பாக சந்தா சேரும் அன்பர்கட்கு அளித்து வருகிறோம். ரூ. 3 விலை யில் 'அன்ருட வாழ்வில் மூலிகைகள்' எனும் புத்தகத்தை, அன்பளிப்பாகப் பெற்றிட, ரூ. 9/- மட்டும் ஆசிரியர், மூலிகைமணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600017 எனும் முகவரிக்கு M. O. மூலம் அனுப்பிப் பெறலாம். காலாவதி ஆகும் காலண்டரை விட, காலா காலத்திற்கும் பயன்படும், இப்புத்தகம்.

ஃ மூல நோய் உள்ளவர் களுக்கு ஒரு நல்ல மூலிகைமுறை: துத்திக் கீரை. அதுதான் எங் கும் கிடைக்குமே. அதனைக் கொண்டு வந்து பகலுணவில் கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்து பொறியல், கடையல் செய்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். மூல நோய் தணியும். செலவில்லா சிடுகா வைத்தியம் இது.

ஃ சீசன் நேரங்களில் கிடைக் கும் பழங்களை விடாமல் வாங்கிப் பயன்படுத்த வேண்டும். இப் போது இலந்தை, நெல்லிக் கனி சீசன். இலந்தைப் பழம், 10, நெல்லிக்கனி 3, தினம் சாப்பிட்டு வர உடலுக்கு இன்றியமையாது தேவைப்படும் வைடமின் சி, சுண்ணும்பு, இரும்புச் சத்துக் களைப் பெறலாமே! அத்துடன் வயிற்றுக் கோளாறுகள் வாராது; இருந்தாலும் தீரும்.

ஃ இயற்கையோடு ஒன்றிக் காணப்படும் இனிமை செயற் கையான 'செட்' வாழ்வில் காணப்படுவதில்லை. அதுபோல் தான், பசுமையான மூலிகைகள் தரும் அபாயமற்ற மருத்துவ குணங்களைப் போல், Synthetic drug, குணம் தருவதில்லை. என வேதான் அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் உள்ளவர்கள், தற் போது மூலிகை மருந்துகளைத் தேடி வருகின்றனராம். 'Return to Natura' என்பது அவர்களின் முழக்கம். 'நம்நாட்டு மூலிகைகளை' நாம் என்றைக்கு த் தேடப் போகி ரேம்?

ஃ 30, 35 வயதைத் தாண்டும் மகளிர்க்கு, 'மாதவிலக்கு' பெரும் தொல்லை தரும். மாதுளம் பழம், வாழைப் பூ, வாழைத் தண்டு இவற்றை உணவில் சேருங்கள். உதிரச் சிக்கல் வராது.

ஃ மது வெறி தலைக்கேறி தடு மாறுகின்றீர்களா? கவலை வேண் டாம். சமையலறைக்குப் போய் இரண்டு வெங்காயத்தை எடுத் துச் சாறு பிழியுங்கள் அதனை மது வுண்டவர் வாயில் புகட்டுங் கள் 15 நிமிடத்தில் வெறி அடங் கும். வெங்காயம், மது வெறிக்கு முறிவாகும்.

ஃ 'மதுரைப் பல்கலைக் கழகம்' பல புதுமைகளைச் செய்து வரு கிறது. அங்குள்ள தமிழ்த்துறைப் பேராசிரியர்கள் நாட்டுப்புற கலை கள் மீது ஆர்வம் செலுத்தி வரு கின்றனர். ஓலைச்சுவடிகள், பழம் பொருட்கள் போன்றவற்றைத் திரட்டி 'நாட்டுப்புறக் கலைக் கண் காட்சி' வைக்கப் போகின்றுர் களாம். டாக்டர் முத்துச்சண் முகம், டாக்டர் தமிழண்ணல், டாக்டர் ஆண்டியப்பன், ஆகிய பேராசிரியர்கள், இது போன்ற திட்டங்களைத் தீட்டி செயல் படுத்தி, மாணவர்களிடையே தமிழ்க் கலைகளை மறுமலர்ச்சி அடையுமாறு செய்து வருகின் றனர். 'இலக்கிய மருந்தியல்' எனும் ஒரு தனிப்பாட திட்டமே வகுத்து, எம். ஏ., மாணவர்கட்கு நாட்டு மருத்துவத்தில் பயிற்சி அளிக்கத் திட்டமிட்டு வருகின் றனர். நல்ல முயற்சி! பல்கலைக் கழகங்கள், இலக்கண, இலக்கிய ஆராய்ச்சி மட்டுமின்றி, மறைந்து வரும் தாய்நாட்டுக் கலைகளைப் பற்றியும் ஆய்வு செய்தல் வேண் டும் எனும் நம் கனவு. மதுரைப் பல்கலைக் கழகம் வாயிலாக, நன வாகி வருவது-மகிழ்ச்சிக் குரிய தாகும். சேர, சோழ, பாண்டிய மன்னர்கள் வளர்த்த தமிழ்க் கலை களுக்கு, மதுரைப் பல்கலைக் கழ கப் பேராசிரியர்கள் புத்துயிர் அளிக்க முன்வருவது, பாராட்டு தலுக்குரியதாகும். வாழ்க!

(ஐப்பசி இதழ்த் தொடர்ச்சி)

சித்தர்களில் சிலர்

— டாக்டர் இரா, மாணிக்கவாசகம் —

1. புரவி பாளையம் கோடி சித்தர்

அண்மையில் சுவாமிகளைத் தரிசிக்கலாம் என்று சென்றிருந்தேன். பொள்ளாச்சியில் பணியாற்றிக்கொண்டிருந்த எஞ்சினீயர் திருப்பூருக்கு மாறுதலாகிச் சென்றுவிட்டார் என்ற சேதியைக் கேள்விப்பட்டேன். அடியார்க்கு அடியார் பெருமை அளவிடற்கரியது என்பது என் கருத்து. எனவே திருப்பூர் சென்று அவரைப் பார்த்துவிட்டுப் பொள்ளாச்சி செல்ல முடிவு செய்தேன்.

திருப்பூரில் எஞ்சினீயரிடம் சுவாமிகளின் மகிமைகளைப் பற்றிச் சிறிது நேரம் சிந்தித்த பிறகு அங்கிருந்து பொள்ளாச்சி புறப்பட்டேன். சுவாமிகளைத் தரிசித்துவிட்டு அன்றே திருப்பூர் வந்து சென்னை திரும்ப வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டிருந்ததால் எங்கும் நேரத்தை வீணுக்கக் கூடாது என்ற சிந்தனை எனக்கு. பொள்ளாச்சியில் இருந்து புரவிபாளையத்திற்கு ஒரு 'ஆட்டோவில்' போகலாம் என்ற எண்ணத்தில் 'ஆட்டோ'வை அழைத்தேன். ஒவ்வொருவரும் இருபது ரூபாய், இருபத்தைந்து ரூபாய், முப்பது ரூபாய் என்று கேட்டனர். நான் மலைத்துப் போனேன், இரண்டு மூன்று ரூபாய்களில் போய்வர முடியுமே இவர்கள் இருபதும் முப்பதும் கேட்கிருர்களே ! பஸ்ஸில் போய்வர நேரம் அதிகமாகுமே ! இந்தச் சிந்தனையோடு நின்றிருந்தேன். சில விஞடிகள் கழித்து ஒரு 'வண்டி' 'ஸ்டேண்டுக்குள்' நுழைந்தது. ஓட்டி வந்தவனுக்கு இருபது அல்லது இருபத்திரண்டு வயதிருக்கும். முகத்தில் நல்ல களை இருந்தது. நெற்றியில் இலேசாக விபூதிக் கீற்று தெரிந்தது.

'புரவிபாளையம் போய்வரணும் வரீங்களா தம்பி' ?

'போய் வரலாமுங்க....வண்டியிலே ஏறுங்க' அவன் மிகச் சாதாரணமாகச் சொன்னுன்.

'தம்பி ! அங்கே ஒரு ஞானி இருக்காரு. அவரைப் பார்க்கணும் கிறத்துக்காக மெட்ராசிலே இருந்து வரேன்.'

'நீங்க உட்காருங்க முதலாளி' அவன் வண்டியில் உட்கார்ந்தான்.

'என்ன கேட்கறீங்க சொல்லலியே !' நான் தயங்கியபடியே வண்டியில் ஏருமல் நின்று கொண்டிருந்தேன்.

'என்ன கேட்கறதுங்க. நீங்க என்ன கொடுக்கறீங்களோ கொடுங்க' அவன் பதிலுக்குக்கூட காத்திராமல் வண்டியை 'ஸ்டார்ட்' செய்தான்.

ஆரம்பத்தில் இருந்து அவனைக் கூர்ந்து நோக்கிக் கொண்டிருந்த எனக்கு அவனது வேகமும் விரைவும் புரியவில்லை.

'நான் எவ்வளவு கொடுத்தாலும் வாங்கிக் கொள்வாயா.' அவன் மீது நம்பிக்கை பிறந்தது. கைவிடமாட்டான். இவன் வண்டியிலேயே போய் வந்துவிடலாம் என்ற தெம்பு ஏற்படவே வண்டியில் கால் வைத்தேன்.

வண்டியைக் கிளப்பிய அந்த இளைஞன் திரும்பிப் பார்த்தான், சிரித்தான். பிறகு என்ன நினைத்தானோ, 'பன்னிரண்டு ரூபாய் கொடுங்க.'

எனது அதிர்ச்சி அதிகமாகியது. நான் நினைத்திருந்த தொகை அது! பல மாதங்களுக்கு முன்னால் பன்னிரண்டு ரூபாய் கொடுத்துப் போய்வந்த நினைப்பினால் அந்தத் தொகையைக் கொடுக்க எண்ணி இருந்தேன். 'அங்கு இருந்தவரில் ஏறக்குறைய அத்தனை பேரும் இருபதுக்கு மேல் கேட்க இவன்மட்டும்....ஒருவேளை என்னை ஏற்கனவே அங்கு அழைத்துச் சென்றவன் இவனாக இருப்பானோ? அதே நினைவில் கேட்கிறானோ?' இப்படி எண்ணியது என் மனம். கேட்டுப் பார்த்ததில் சுவாமிகளைப் பார்க்க அவன் புரவிபாளயம் வருவது அதுவே முதல் முறை என்பது தெரிந்தது.

'எதிர்பாராத விளைவுகள் சில சமயம் ஏற்படுவதுண்டு. இதுவும் எதிர்பாராத வண்ணம் தற்செயலாக நிகழ்ந்ததே!' இப்படிச் சில பேர் கூறக்கூடும்; என்னைப் பொருத்தவரையில் அது கோடிசுவாமிகளின் அருள்தான் என எண்ணினேன். நம்பினேன்.

மதியம் மணி ஒன்றரை இருக்கும். சுவாமிகளைப் பார்க்க வந்தவர்கள் ஓரிருவர் எதிரில் மைதானத்தில் இருந்த வேப்ப மரத்தடியில் அமர்ந்து கொண்டிருந்தனர்.

திரு. நாச்சிமுத்து உள்ளே சென்று சாவியுடன் வந்தார். 'வாங்க போகலாம்' திரு. நாச்சிமுத்து முன்னால் நடந்தார்.

சுவாமிகளுக்குப் பிடித்தமானதாக நான் கருதிய அரிசி பொரி, மல்லிகை மாலை இவற்றைக் கொண்டு போயிருந்தேன். அவருக்கு ஏது விருப்பு வெறுப்பு? வேண்டுதல் வேண்டாமை இலான் அடிசார்ந்தவராயிற்றே!

இவற்றுடன் வழக்கமாக பூசைப் பொருள்களும் வாங்கிப்போனேன். பழங்களிலேயே சித்தர்களுக்கு மட்டும் கட்டுப்படும் மாதுளம் பழத்தையும் சென்னையில் இருந்து வாங்கிச் சென்றிருந்தேன்.

கருவுற்ற பெண்கள் வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு உட்கொண்டு வருவது நல்லது. வயது ஆனபின்பு திருமணம் ஆகியவர்களுக்கு மகப்பேறு எளிதாக அமையாது. பெரும்பாலும் அறுவைச் சிகிச்சையாகத்தான் அமையும். இப்பழம் உண்பதால் இச்சிகிச்சையில் இருந்து தப்பலாம் கருப்பையின் வாயிலைப் பெரிதாக்கும் சக்தி இது ஒன்றுக்கே உண்டு.

ரத்த விருத்திக்கும், நெஞ்சுவலி தீர்க்கவும் பயன்படும் உயர்ந்த பழம் இது. வேறு ஒரு சிறப்பும் இக்கனிக்கு உண்டு. எந்த மந்திர வாதியாலும், கொண்டுவர முடியாத கனி இது. சித்தர்கள் விரும்புவது. எனவே இதை வாங்கிச் சென்றேன். என் துணைவி என்ன நினைத்தாளோ தெரியவில்லை; ஒரு தேங்காயைக் கொடுத்தனுப்பி இருந்தாள்: இவற்றோடு மேலே சென்றேன்.

மேலே உள்ள கதவு திறந்ததும் வழக்கமாக அங்கேயே இருந்தபடி சுவாமிகளை வணங்கிய பின்தான் அவரிடம் செல்வேன். அதுபோலவே வணங்கிக் கண்விழித்தேன். சுவாமிகள் நின்ற கோலத்தில் காட்சி தந்தார். நான் அதுவரை பார்த்திராத கோலம் பச்சை வண்ணத்தில் அங்கி அணிந்து கொண்டிருந்தார். கழுத்தில் சிறியதும் பெரியதுமான மலரால் ஆகியதும், துளசியால் ஆகியதுமான மாலைகள். தலையில் ஒரு முஸ்லீம் குல்லா. சுவாரஸ்யமாக 'மவுத் ஆர்கன்' வாசித்துக் கொண்டிருந்தார். கையில் வைத்திருந்த மலர்மாலையை அவர் கழுத்தில் இட்டு காலில் வீழ்ந்து வணங்கினேன். வழக்கமான குழந்தைச் சிரிப்புடன் அருள் கனிந்த விழிகளால் வரவேற்றார்.

சுவாமிகள் வாசிப்பதை நிறுத்தினர். திரு நாச்சிமுத்து சுவாமிகளை மேசை மேல் உட்காரவைத்தார். கால்களை முன்னால் இருக்கும் நாற்காலிமேல் தூக்கி வைத்தார். நானும் உதவினேன். அந்தக் கால்களில்தான் எத்தனை வலிமை! கல் போன்று இருந்தது. மிகப் பழமையான கால்தான்! காலத்தை வென்றதுதான்!

வழக்கமான பூசையைச் செய்தேன் சுவாமிகளும் ஏற்றுக் கொண்டார். கொண்டு போயிருந்த பொருள்களை ஒவ்வொன்றாகக் கொடுத்தேன். உடன் வந்தவர்களும் கொடுத்தார்கள். தேங்காயைப் பார்த்தார். 'கொடு' என்றார். கொடுத்தேன். உருட்டி உருட்டிப் பார்த்தார். பின்பு வாயில் கையை வைத்துச் சிரித்தார். வழக்கமான குழந்தைச் சிரிப்பு. சிரிப்பின் பின் ஒளிந்திருந்த சிந்தனையை விளங்கிக்கொள்ள முடியவில்லை.

'இதை என்ன செய்யலாம்?' சுவாமிகள் கேட்டார்கள்.

'உடைத்துத் தின்னலாம் சாமி' இது நாச்சிமுத்துவின் பதில்.

'இந்தா! செய்து கொடு' சுவாமிகள் என்னிடம் கொடுத்தார், தேங்காயை உடைத்து விரல் நகத்தில் சிறு பகுதி கிள்ளிக் கொடுத்தேன். சுவைத்தார். ஓரிரு விநாடிகள் கழித்து மீண்டும் கிள்ளி வாயில் வைத்தேன். சுவைத்தார். அதுவரை கொடுத்தவற்றையெல்லாம் விழுங்கியவர் சுமார் ஐந்து நிமிஷம் வரை அசை போட்டுக்கொண்டே இருந்தார். விழுங்கவில்லை.

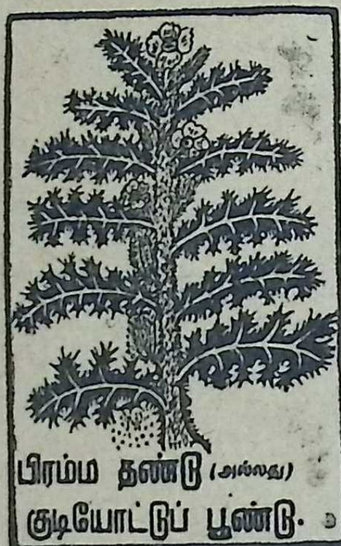
நான் மனத்தைக் குவிக்க முயன்று கொண்டிருந்தேன்.

'இது யாரு' சுவாமிகள் என் அருகில் நின்றுகொண்டிருந்த வண்டிக்காரனைப் பார்த்துக் கேட்டார்.

'வண்டிக்காரன் சுவாமி. பேரு நடராஜன்' எனது பதில் இது.

'நடராஜன்'....பெயரைச் சொல்லிவிட்டு மீண்டும் பொக்கை வாயைக் காட்டி அதே சிரிப்பு!

(தொடரும்)



ஃ 'மெக்ஸிகன் பாப்பி' என்றால் என்ன தெரியுமா? அயல் நாட்டு நடிகையின் பெயரோ என்று மயங்க வேண்டாம்.

குப்பை மேட்டில் வளருமே ஒரு முட்செடி, மஞ்சள் கலரில் பூக்குமே அதற்குத்தான் இந்த அழகான பெயர். பிரம்மதண்டு என்று கிராமத்தில் குறிப்பிடுவார்கள்.

இந்தச் செடியினைக்கிள்ளினால் மஞ்சளாக ஒரு திரவம் கசியும், தோலில் ஏற்படும் அரிப்பு, தேமல் ஆகியவற்றின் மீது தடவிவர அவை மறையும்.

பாம்புகடி நஞ்சுக்கு இந்த மூலிகைச் சாறு நல்ல பலன் தருகிறதாம்.



ஃ 'செருப்படை' என்ற இந்த மூலிகையைப்பற்றி பாம்பாட்டிச் சித்தர் அழகான மறைபொருளில் பாடல் ஒன்றைப் பாடியுள்ளார்.

தாசி வீடு சென்றால் வரும் மேக நோயினைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் இந்த மூலிகைக்குண்டு.

> 'தாசி வீடு சென்று வந்த
> தறுதலைக்கு தருக செருப்படி.'

என்று குறிப்பிடுகின்றார் சித்தர். செருப்படி – 'செருப்படை' என்னும் இந்த மூலிகையைக் குறிக்கும். மேக நோய்க்கு இன்னும் சரியான மருந்து கண்டுபிடிக்கவில்லை. இந்த மூலிகையை ஆராய்ச்சி செய்யலாமே!



மெக்சிகோவின் மூலிகை மன்னர்

க. வே. ருக்மிணி, B. A. B. T.

❖ சென்னையில் மூலிகைகளுக்கு எப்படி 'ஜாம் பஜார்' புகழ் பெற்றதோ, அதுபோல் மெக்ஸிகோவில் 'லா மெர்சிட்' எனும் மார்க்கெட் மூலிகைகளுக்குப் பெயர்போனதாகும். மெக்ஸிகோவில் உள்ள பல நகரங்களிலிருந்தும் டன் கணக்கில் மூலிகைகள், இந்த மார்க்கெட்டில் வந்து விற்பனையாகிறதாம்.

❖ பிசகிய நரம்புகள், ஊளைச் சதை, மூளை நோய், ஆண்மை யின்மை, சித்தப்பிரமை போன்ற நோய்களுக்கு, இங்கு இருக்கும் மூலிகைக்காரர் மருத்துவம் செய்கின்றுரும்.

❖ மெக்சிகோ நகரில், பலவகை மூலிகைத் தேநீர்கள் விற்கப்படு கின்றன. வயிற்று நோய்களுக்குப் புதினு தேநீர், சளித்தொல்லைகட்கு யூகலிப்டஸ் தேநீர், பூச்சிக்கடிக்கு பூண்டு, லவங்கத் தேநீர் என்று, சர்வ சாதாரணமாக மூலிகைத் தேநீர் மூலமாக நோய்களை விரட்டு கின்றனராம்.

❖ பல்வேறு மூலிகைகளின் வேர், இலை, தண்டு இவைகளைத் தனித்தனியே எடுத்து, அவற்றின் பயன்முறைகளைக் கூறி விற்கும் மூலிகை விற்பனையாளர்கள் ஏராளமானேர், மெக்சிகோவில் உள்ளனர்.

❖ மெக்சிகோவில், "Mexican Institute of Medicinal Plants" என்ற ஆய்வுக் கழகம் உள்ளது. டாக்டர் சேவியர் லோசியா லெகோ ரெட்டா என்பவர் இக் கழகத்தின் இயக்குநர். மருத்துவக் கல்லூரிகளில் மூலிகை மருத்துவம் பற்றிக் கட்டாயம் போதனை செய்யவேண்டும் என்று கூறியுள்ளார் இவர்.

❖ இந்த ஆய்வுக் கழகத்தில் 2000 மூலிகைகளை இனம் கண்டு பிரித்து ஆய்வு செய்து வருகின்றனர். மானிட இயலார், தாவர இயலார், மருந்தியலார், வேதியிலார் கொண்ட கூட்டுக்குழுவொன்று 100 மூலிகைகளை பகுப்பாய்வு செய்து, நுண்ணுய்வு செய்து வருகின்றனர்.

❖ 'White Zapote' என்னும் மூலிகையை ஆய்வு செய்ததில், 'கருப்பை சுருக்கத்திற்கு' உதவும் சத்துப்பொருள் இருப்பதாகக் கண்டு பிடித்துள்ளது இக் கழகம். இது, கருச்சிதைவுக்குதவும் மூலிகையாகும்.

'மெக்ஸிகோ நாட்டு மக்களின் நல்வாழ்வுக்கு உதவும் மூலிகை களைப்பற்றி முதலில் ஆய்வு செய்து அவற்றைப் பயன்படுத்துவதே எமது குறிக்கோள். இதயம், நுரையீரல், நீரழிவு போன்ற நோய் களுக்கு மூலிகை மருத்துவம் பயன்படும் விதத்தினை ஆய்ந்து அதனை மெக்சிகோ மக்கள் பயன்படுத்துமாறு கோருவதே எமது பணி' என்று முழக்கமிடுகின்றார், மெக்சிகோ நாட்டின் மூலிகை மன்னரான டாக்டர். சேவியர் லோசயா லெகோரெட்டா.

—ஆதாரம்: The Hindu.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்
இவ்விதம் பாராட்டும் ஆராய்ச்சியும் பெறுவது எக்காலமோ?

புத்தகப் பகுதி—

தேன் சிறந்த உணவு

உடல் நலம் காக்கும் குழந்தை உணவு

இன்று உலகம் முழுவதும் ஒத்துக்கொண்ட உண்மை இது. சுவிட்சர்லாந்து தேனீ இதழ் என்னும் பத்திரிகை ஒரு சோதனையை வெளியிட்டிருந்தது. அந்நாட்டுக் குழந்தைகளைக் கொண்டு செய்த ஆராய்ச்சி. பெரும்பாலும் உடல் நலக் குறைவான குழந்தைகள் மூன்று பகுதியினருக்குச் சாதாரண உணவு வழங்கப்பட்டது. இரண்டாவது பிரிவினர்க்கு சாதாரண உணவோடு சில மருந்துகள்; மூன்றாவது இனத்தார்க்கு உணவோடு தேன். அந்த இதழ் கூறுகிறது; 'தேனருந்திய அந்த நோயுற்ற குழந்தைகள் மற்ற இரு பிரிவினரைவிட ஒவ்வொரு வகையிலும்—இரத்த வளம், எடை வலிமை, பொதுத் தோற்றம் ஆகிய எல்லாவற்றிலும— அதிகமாகச் சிறந்து விளங்கினர்.'

இதே போல சிகாகோ பல்கலைக்கழகத்து ஆராய்ச்சி வல்லுனர்கள் டாக்டர் ஸ்கல்ட்ஸ் நாட்-குழந்தை உணவாகத் தரப்படும பலவித சர்க்கரைகள் பற்றி-தேனையும் சேர்த்து-ஆராய்ந்தார்கள். அவற்றின் முடிவில் தேனே விரைவில் செரிக்கப்படும் உணவு என்றும், அதை அருந்துவதால் வயிற்றுப்போக்கு நோய் குழந்தைகளுக்கு வருவதில்லை என்றும் கண்டார்கள். மற்ற சர்க்கரைகள் வயிற்றில் எரிச்சலையும், வயிற்றுப் போக்கையும் ஏற்படுத்தும். இன்னொரு விதத்தில், மலச் சிக்கலைத் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் பயன்பட்டது. குழந்தைகள் தொடர்ந்து தேனைச் சாப்பிட்டதில் அவர்கள் உடலில் இருந்த கால்சிய அளவும் அதிகமானது; இன்னொரு சத்தான மக்னீசிய அளவும் அதிகமானது.

ஐரோப்பாவில் டாக்டர் பாவ்லா எமரிக் என்பவர் வயது, உடல் அமைப்பு, இரத்தத்தின் ஹீமோ குளோபின் அளவு, ஆகியவற்றில் ஒத்திருக்கும் ஒரே குடும்பத்து அல்லது ஒரே மாதிரி சூழ்நிலைகளை உடைய குழந்தைகளை ஆறு பகுதியினராக்கி ஒரு ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டார் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் இரண்டு குழந்தைகள். உணவோடு சேர்த்து ஒரு குழந்தைக்குப் பாலும் தேனும் கரப்பட்டது. முடிவாகப் பார்த்தபோது தேனருந்திய குழந்தைகளின் ஹீமோ குளோபின் அளவு அதிகமாகவும் மற்றவர்களுக்குக் குறைவாகவும் இருந்தது.

இவற்றைப் போன்று பல ஆராய்ச்சிகள். குழந்தைகளுக்கு நலன் தரும் உடல் நலம் காக்கும் உணவு தேனே என்று மருத்துவரும் கூறுவர். வளம குன்றி சோர்ந்து சருகுபோல் வந்த குழந்தைகள்—இறந்து போகும் என்று கருதப்பட்ட குழந்தைகள் எல்லாம்-பாலும் தேனும் அருந்தி நிறைவான நலம் பெற்ற நிகழ்ச்சிகள் பல பலவித மான காய்கறிகள் பழங்களோடு தேனும் அருந்தி அவை உயிர் மீண்டன; மற்ற குழந்தைகளுக்கு இணையாகவும வாழ்ந்தன.

தாய்ப் பாலைவிடச் சிறந்த உணவு குழந்தைகளுக்கு வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது. ஆனால் இன்றைய 'நாகரீக மக்க ஆடம்பர' அன்னை மார்கள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதை இழிவாகக் கூறிக் கருதும்

நிலைக்கு வந்துவிட்டார்கள். இயற்கையின் இன்பத்தை உணராத வர்கள் அவர்கள். இன்னும் சில குழந்தைகளுக்கு தாயின் மனதிருந்தும் போதிய பால் கிடைப்பதில்லை. அப்பொழுதெல்லாம் 15 அவுன்சு பாலும் 10 அவுன்சு நீரும் கலந்து கூடவே 3 அல்லது 4 தேக்கரண்டி தேனையும் சேர்த்துத் தர வேண்டும். ஆனால் குழந்தையின் வயது ஏற ஏறப் பாலின் அளவை அதிகமாக்கித் தேனை 3 கரண்டியுடன் நிறுத் துவது நல்லது. ஏனென்றால் குழந்தையின் வயிறு கொஞ்சமான அளவிலும் நலமாகவே இருக்கும். தவிர அதிகமாகத் தேனைத் தருவது மலத்தை இளக்கும். அதற்காகக் கொஞ்சம் குறைக்க வேண்டும்.

கொதிக்க வைத்த பாலையும் நீரினையும் சரிசமமாக எடுத்துக் கொண்டு அவற்றுடன் 7 சதவீதம் தேனையும் கலந்தால்-அதுவே குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சிறந்த உணவாக இருக்கும் என்று டாக்டர் ஜான்சன் என்பவர் கூறுகிறார். தவிர குழந்தைகளுக்குக் கரும்புச் சர்க்கரையைத் தரக் கூடாது. அதனால் அதை செரிக்க முடியாது. சர்க்கரையை இரத்தத்துடன் கலக்கும் பொருளாக மாற்றுவதற்குத் தேவையான என்சைம்கள் குழந்தைகளிடம் போதுமான அளவில்லை.

சர்க்கரையை உண்ணும் குழந்தைகள் ஊட்டம் குறைந்து, அமைதி யற்று எளிதில் உணர்ச்சி வசப்பட்டு, முகத்தில் பொலிவு குன்றி, உறக் கத்திலேயே சிறுநீர் கழித்து விடுகிறார்கள் என்று டாக்டர் டீக்ஸ் எண் ணுகிறார். இவைமட்டுமா ? அழுகிய பற்கள், மலச்சிக்கலின் தொல்லை, அடிக்கடி ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கு, சாதாரணமானவை என நாம் நினைக்கும் இவைகளால் பின்னால் முடக்குவாதம், தொண்டை அழற்சி, மூச்சுக்குழல் அழற்சி-என்னும் பல நோய்களுக்கும் இரையாகின்றனர். இளங் குழந்தைகளோ, சிறு குடலிலும் இரைப்பையிலும் வாயுக்களின் தொல்லைக்கு ஆளாகின்றனர்; சொறி-சிரங்கு கூடவே வருகின்றன. ஓயாது உண்டும் ஒழியாத பசி, தீராத ஏப்பம், நெஞ்சிலே எரிச்ச லுணர்வு-இப்படிப் பல. இந்த குழந்தைகளும் கூட நலம் பெற்று இருக் கிறார்கள். என்று சர்க்கரையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் நீக்கிவிட்டுத் தேனை அருந்தியதால்; தொடர்ந்து கைக்கொண்டதால்.

குழந்தைக்கு என்று மட்டும் இல்லை மூத்தவரும் தேனை அருந்துவது நல்லது. எதையும் உண்ண முடியாத நோயாளிக்கும் பால் தருவார்கள். அந்தப் பாலோடு தேனையும் சேர்த்து வருவாரானால் அவர் விரைவில் நலம் பெறுவார். இயற்கையில் பால் ஏறக்குறைய முழுமையான உணவே; என்றாலும் அதில் நிறைய நீர் கலந்திருக்கிறது. எனவே உடல் வெப்பம் தரும் அளவு குறைவு. தவிர வைட்டமின் C, இரும்புச் சத்து போன்றவை அதிகமாக இல்லை. இந்தக் குறைகளை தேன் ஓரளவு ஈடுசெய்யும் கொஞ்சம் வசதி உள்ளவர்கள் ஆரஞ்சுப் பழச் சாற் றையும் இதனுடன் சேர்த்து-இந்தத் திரவ உணவையே உண்டாலும் போதும்-குறைவற்ற செல்வமாகிய நோயற்ற வாழ்வை பெற்றுவிடலாம்.

நூலின் பெயர் :-
"தேன்"
—ஆசிரியர் : கி. சுப்பிரமணியம்
கிடைக்குமிடம் :
'தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம்'
காந்தி நிலையம், மதுரை-625020.
நூலின் விலை ரு. 1-25

ஃ மூலிகைகளைப் பற்றி இவ்வளவு கூறிவருகின்றீர்களே! நீங்கள் ஏன் மூலிகை மருந்துகள் தயாரிக்கக் கூடாது! என்று பலர் கேட்கின்றார்கள். நியாயமான கேள்விதான். மூலிகைகளைப் பற்றி எழுத, அறிவு, அனுபவம் தான் மூலதனம். மூலிகை மருந்துகள் செய்ய மூலதனம், லட்சக்கணக்கான ரூபாய் வேண்டுமே சார். அது மட்டுமா? சட்டப் பிரச்னைகள், தடைகள், குறுக்கீடுகள் எத்தனை எத்தனை? இதைவிட கொடுமை என்ன தெரியுமா? மூலிகைகளைப் பற்றி ஒன்றுமே தெரியாதவர்களெல்லாம், நாம் தயாரிக்கும் மருந்தின் தரத்தை ஆராய்ந்து பிறகுதான். மருந்து தயாரிக்க லைசென்ஸ் தருவார்கள்.

இது எப்படி இருக்கு?

ஃ 'பற்பாடகப்' என்றொரு மூலிகை. காய்ச்சல்களைக் கண்டிப்பதில் நற்பலனளிப்பது. நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். இதனுடன் கண்டங்கத்திரி, நிலவேம்பு, அதிமதுரம், சுக்கு ஆகியன சேர்த்து கஷாயம் வைத்துப் பருகிவர விஷக் காய்ச்சல்கள் கூட விலகும்.

ஃ பல் நோய்க்குப் பெரும்பாலான காரணம், என்ன தெரியுமா? சர்க்கரைதான். அதிக அளவில் சர்க்கரை சேர்ப்பவர் கட்கும், ஐஸ்கிரீம் நிறைய சாப்பிடுபவர்களுக்கும், பல் சொத்தை மிக விரைவில் வருகிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம். வேப்பந்துளிர், கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரை, ஆலம் வேர், இவற்றில் ஏதாவதொன்றை பற்களுக்கிடையே வைத்துக் குதப்பி துப்பி விடவும்.

ஃ முதலமைச்சர் எம். ஜி. ஆரின் காலை உணவு என்ன தெரியுமா? நீராகாரம். ஆமாம்! நீராகாரம் சாப்பிடுவதால் என்ன லாபம்?

கட்டுமஸ்தான உடலுக்கும் நோய் வராது இருக்கவும் நீராகாரம் உதவிடும். வாதம், பித்தம் தொடர்பான நோய்கள் வராது. 'என்ன சார்! வாத பித்தம், என்று பொதுவாகச் சொல்கின்றீர்கள்! 'குறிப்பிட்ட நோய்களைப் பற்றிக் கூறுங்கள் என்கிறீர்களா' சரி! Peptic ulcer, Hemiphegia, போன்ற நோய்கள் வராது. இப்போது புரிகிறதல்லவா? ஆமாம் சிலம்புச் செல்வர் மா. பொ. சி. அவர்களுக்கு Peptic ulcer – மே அவர் சாப்பிடலாமா? சாப்பிடலாம். ஆனால் அத்துடன், அதிமதுரம், பொடுதலை, போன்ற மூலிகைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும். அதிகம் பேசக்கூடாது; மிகு காரம், இறைச்சி இவை நீக்க வேண்டும்: ம. பொ. சி. அவர்களால் பேசாமல் இருக்க முடியாதே!

ஃ சல்லியகரணி, சந்தான கரணி–இவை என்ன? ஏதாவது இரட்டைச் சகோதரிகளின் பெயர்களா? இல்லை! கம்ப ராமாயணத்தில் அனுமன் 'சஞ்சீவி பர்வதம்; சென்றபோது, அங்கே காணப்பட்ட உயிர்க்காப்பு மூலிகைகள். அது சரி! புராண காலத்து மூலிகைகள். இப்போது அதற்கென்ன? இந்த மூலிகைகள் தென் தமிழகத்தில் பல காலத்திற்கு முன்னர் இருந்ததாம். அனுமன் இலங்கையிலிருந்து சஞ்சீவி பர்வதத்தை எடுத்துச் சென்றபோது, சிதறிய மலைப் பகுதிகள் சில தென் தமிழகத்தில் விழுந்தபோது, அவற்றில் இம் மூலிகைகள் காணப்பட்டதாம். நம்பமுடிகிறதா! நம்பிக்கை வைத்து தேடிப் பார்ப்போமே!

முப்பு விளக்கம்

—மெய்யப்ப சுவாமி—

முப்பு

தமிழக சித்த மருத்துவர்களுக்கு மட்டுமே தெரிந்த இந்தப் பொருளைப் பற்றிப் பல்வேறு விளக்கங்கள் அவ்வப்போது பல அறிஞர்களால் அளிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இறுதியான விளக்கம் இன்னும் கிடைக்கப் பெறவில்லை. இதுதான் 'முப்பு' என்பது இன்னும் தீர்க்கமாக அறிவிக்கப்படவில்லை. 'மூலிகை மணி' 'முப்பு'ப் பற்றிய பல்வேறு விளக்கக் கட்டுரைகளை அவ்வப்போது வெளியிட்டு வருவதை வாசகர்கள் அறிந்திருக்கக் கூடும். இக் கட்டுரையை எழுதியுள்ள அன்பரின் 'முப்பு'ப் பற்றிய விளக்கத் தொடர்க் கட்டுரை, மேலும் பல பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வாக அமையும் என்று நம்பி தொடர்ந்து வெளியிடுகிறோம்.
—ஆசிரியர்.

பிறந்து வளர்ந்து பின் இறக்கும் இம் மனித இனம் தன்னிலையிருந்து மாறுபட்டு சாகாத அல்லது அழியாத ஜீவ சடலமாக இருப்பதற்கு நம்மிடையே நமக்குமுன் தோன்றி சித்தர்களாக வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். இச் சித்தர்களே மனித உரு அழியாதிருப்பதற்குப் பற்பல கல்ப முறைகளை நாம் புரிந்துகொள்ளும் வகையிலும் சில புரிந்துகொள்ளாவண்ணம் பரிபாஷை என்ற ரகசிய மொழியிலும் அருள் சுரந்து திருவாய் மலர்ந்தருளியுள்ளார்கள். இங்கு முப்பூ எனும் பிண்டோற் பத்தி ரகசியத்தை விளக்கும் முன்பு, "முப்பு" என்பது என்ன என்ற விளக்கம் காண வேண்டும்.

நீர், நெருப்பு, காற்று எனும் மூன்றும் ஒன்று சேர்ந்த பொருளே முப்பூ என சித்து நூல்கள் கூறுகின்றன ஆனதால், மூன்று + அப்பு—மூப்பூ என வாயிற்று. இதனைப் பிண்டோற்பத்தி எனவும் குறிப்பிடலாம். இந்த மூன்றில் நீரை தவிர தீ, தீயாகவோ, காற்று காற்றாகவோ இல்லை. இந்த மூன்றும் கற்களாகவோ, உப்பாகவோ, வேறு எந்த திடப் பொருளாகவும் இல்லை. இந்த மூன்றும் ஜல ரூபமானதால் முப்பூ எனப் பெயர். இதற்கு திருவள்ளுவர் ஞானவெட்டியான் 1500ல் 1062வது பாடலில் சான்றுள்ளது :-

'உப்புமயம் அப்புமயம் ஓகோ திருமாலின் மயம்;
இப்புவியெலாஞ் செனித்த இந்திரியம் வாழ்க்கை மயம்
கைப்பது வில்லாகல் ஜெகங்கண்ட தென்னகாண்கிவேன்
முப்பதுகாண் ஆதியிலே முடித்து வைத்தா ரீசருமே'

என்கிறார். உப்பு மயம். மயம்—எங்கும் வியாபித்தது. எங்கும் நிறைந்தது. எங்கும் உள்ளது எனப் பொருள்படும். இந்த உப்பு மயமானது அப்பு என்ற ஜல மாயை என்றும், பஞ்சபூதங்களில் அப்புகூட் என்றும் பெயரானதாகையால் மேற்படி உப்பு நீரின் தன்மையாய் அதுவும் மாயையின் தோற்றமாயும், இம் மாயையாகிய அப்பான உப்பு இப்பூவுலக சீவராசிகளின் தோற்றமாக, பார்க்கும் ரூபமாக,

உண்டாகக் கூடிய இந்திரியமெனும் ஜீவ அணு திசுக்கள் கொண்ட இப்பூவுலக ஜீவன்கள் வாழும் வாழ்வாகும்.

இந்த உப்பு கைப்பு, உவர், கசிவு, இல்லாது இருப்பதை ஜெகத்திலுள்ளோர் கண்டது என்ன 'ஒன்றுமில்லை' 'காணவுமில்லை' முப்பூ என்ற நீர், தீ, வாயு மூன்றும் அடங்கிய ஓர் வஸ்த்து உருவாக இல்லாது என்ற இயற்கை தெய்வத்தால் முடித்து வைக்கப்பட்டது என்கிறார் அடுத்து அதே நூல் 951வது பாடலில்,

'உப்பென்றால் உருவான உப்பேதுகாண்'

என்கிறார். ஜலமயமான இவ்வுப்புக்குத் திடரூபமான, உருவமான அமைப்பு கிடையாது என்கிறார். ஆனதால் முப்பு என்பது ஜலமயமானது. அதில் நீர், தீ, வாயு அணுக்கள் கொண்ட ஜீவ அணுக்களாகும். இந்த மூன்றிலும் உலக தாவர ஜீவராசிகள் இயங்கும் தன்மை பெற்றது. இந்த முப்பொருளிலும் இயற்கையிலேயே உண்டான ஜீவ ராசிகள் உண்டாகவேண்டிய ஜீவ அணுக்கள் அடங்கிய பொருளாக இருக்கிறது. இவ்வித உயிரின திசுக்களடங்கிய ஓர் இரு பொருளே அண்டக்கல், பிண்டக்கல், வெள்ளைக்கல், பிர்மக்கல், யானைக்கல், எனவும் இந்த உயிர் அணுக்கள் வளர, வளர இயற்கையான ஓர் உருவத்துள் மேலெழுந்து வளர்ந்து அதன் பருவம் முற்றியவுடன் மேற்படி கல் பூத்து பொங்கி வெளிவரும் நாளைக்கொண்டு பூநீர், வழலை, பூசாரம், சத்திசாரம், நவச்சாரம், மதிசாரம், சிறுநீர் என பல பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது.

இவ்விதம் முன் கூறிய மூன்றிலும் உள்ள ஜீவ அணுக்கள் வளர்ச்சியுற்ற எஞ்சிய நீரே பூநீர் எனக் கூறப்படுவது. இந்த அணுக்கள் ஜீவகலை கெடாமலும் அறியாமலும் நமக்கு கிடைக்க செயல்பட்டு கைப்பற்றி உண்டால் நமது உடலில் சக்தி இழந்த ஜீவ அணுக்கள், நாடி, நரம்பு, தசை, எலும்பு, தோல், உரோமம் யாவும், புது ஜீவ அணுக்களால் நெருப்பு, காற்றுடன் அமைந்த பொருள் ஓர் திரவப் பொருளாக உள்ளதைத்தான் நாம் அடைய முயற்சி செய்கிறோம். இந்த சீவ அணுக்கள் ஒவ்வொரு பருவத்திலும் அதன், அதன் கலைகளும் கூறுகளும் மாறி, மாறி வருவதைக் கொண்டே ஒரு பொருளின் பெயரும் கலைகளும் மாறி வருவது. இந்த பொருளால் ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல், எனும் முத்தொழிலும் செய்யும் தன்மையும், வீரிய முடையதாகையால் சித்தர்கள் இதற்கு நிலபாஷை, ஜாதிபாஷை, நிறபாஷை, லெக்க பாஷை, அக்ஷரபாஷை, நவக்கோள்பாஷை, ராசிபாஷை, மாதபாஷை, என பல பல பரிபாஷை பெயர்களைக் கொண்டு சித்தர்கள் பாடலாகப் பாடினார்களே தவிர வசன நடையில் ஒரு வரிகூட கூறவில்லை ஏனெனில் எல்லோருக்கும் புரியும்படி கூறிவிட்டால் மனித வர்க்கம் அழியாது விர்த்தியுமாகாது. மனித இனமே ஞானிகளாகிவிடுவார்கள் என்பது திண்ணம்.

இதை முன்னிட்டே சித்தர்கள் பூவழலை, பூநீர், பூசாரம் என்ற மந்திரகலை 10 என்ற பொருள் எடுக்கும் வகைமட்டும் கூறி அதில் உள்ள எண்ணை கழட்டகூட சரியாக விளக்கம் தராமல் அந்த பூநீர் மட்டும்கொண்டு ரஸவாதம், மாந்திரீகம், அஞ்சனங்கள், ஔஷதங்கள் செய்ய வழிகூறி செய்யும் ஆற்றல் படைத்தவர்களின் சித்தத்தை திசை திருப்பிவிட்டதால் இம்முறை ஆரம்பத்திலேயே நின்றுவிடுவதால் நான்

இவ்வித வழிகளுக்கு விளக்கம் கூருமல் பிர்மகல்ப முறைக்குத் தேவை யானதை விளக்குகிறேன் என்ருலும் மேற்படி பொருளின் சக்தியில் ஆயிரம் பங்கில் ஒரு பங்குதான் எனக்கு என் குருநாதரால் உபதேசிக் கப்பட்டு சிறிது அனுபவமும் கண்ட முறையை அறிஞர்கள் பலரும் உணர, செயல்பட அவரவர் சித்தப்படி நிற்க. மேற்படி பொருளுக்கு பெயர்கள் பற்பல. ஆயினும் குறிப்பாக சில பெயர்கள் நாதவிந்து, விந்து நாதம், விந்துசாரம், பூசாரம், நவச்சாரம், சத்திசாரம், பூவழலை, மதிநீர், ரவி, குருநீர், பிரணவம், பிரணவநீர், அறுவகைநீர், சிவ் சுண்ணம், விந்து சுண்ணம், கற்சுண்ணம், முத்துசுண்ணம், நாத சுண்ணம், நாதநீர் என பொதுப்படையான பரிபாஷை பெயர்களுண்டு எனினும் இதில் பனிநீர், குடநீர், செந்நீர், பஞ்சபூத குடநீர், நாதகுட நீர் எனும் பல பிரிவுகளும், அண்ட சுண்ணம் களிஞ்சல் சுண்ணம், கற்பூர சுண்ணம், கல்லுப்பு சுண்ணம், பாறை உப்பு சுண்ணம் என்ற பிரிவுகளும் உண்டு. இவைகள் யாவும் நாதவிந்து எனும் பொருளின் நிலைகளையும், கலைகளும் மாறும் தன்மைக் கேற்ப பரிபாஷை பெயர் களாகும் இதற்கு சான்று அகஸ்தியர் பரிபாஷை திரட்டு 500ல் 1வது காண்டம் 8வது பாடலில்,

'நினைவிலேயிருப்ப தொன்று நினைப்பதொன்று
நெஞ்சிறக்க மில்லாத சித்தர் பாஷை
கனவிலே கண்டபொருள் போலேயப்பா
காட்டினர் சுத்திரத்திற் கபடமாக'

என்றும். –9வது பாடலில்

'பாடுகின்ற சித்தர் தம் நூல்கட்கெல்லாம்
பரிபாஷை தெரியாத பாவியோர்க்கு
தெடுகின்ற பொருளொழிய சொன்ன தல்லால்
தினையளவு பொன்காண சொல்லவில்லை'

என்கிருர் தவிர இந்த பரிபாஷை பெயர்களும் கலைகளும், நிலைகளும் நாதவிந்து பொருளுக்கே என்ருலும் ஓர் வழி காணலாம். இந்த பரி பாஷை பெயர்கள் மண்ணில் விளையும் பூநீர் வழலைக்கும் உப்புக்கும் மற்றும் யோகமென்ற வாசியோகத்திற்கும் விந்துநாத பொருளுக்கும் ஒரே பெயராக கூறியதால் குழப்பம் உண்டாகலாயிற்று இதற்கு அகத் தியர் பரிபாஷை திரட்டு 500ல் முதல் காண்டம் 63–64 பாட்டுகளில்,

'உண்மைவே மவுனரச வாதயோகம்
உத்தமனே வானிரச வாத தாது
விண்ணுறையும் யோகரஸ வாதத்திற்கு
விந்த நாதப் பொருளை விளம்பக்கேளு
தன்னிறையும் தாதுரஸ வாதத்திற்குச்
சதுரான லவணமதே விந்துநாதம்
பண்ணரிய விரண்டிற்கும் பேரொன்ருகும்
பாடையினு லுவமானம் பற்றிபாரே' (63)

'பாரப்பா விரண்டிற்கும் மொருபேரிட்டு
பாடினுரு வமானப்பாடை யாலே
வாரப்பா தாதுவிந்து வழலைக்கும்பேர்
மவுனமென்ற வாசியோக வாழ்க்கைக்கும்பேர்
ஆரப்பா விதையெடுத்த ததிலேசொல்வார்

அதையெடுத்ததில் புகட்டியது வாமென்பர்
கூரப்பா நாதவிந்து முடித்தபேர்க்குக்
கூச்சமற்ற ஞானமெனும்பொருள் தான்வாய்க்கும்
சாரப்பா லவணவிந்து பூமிநாதம்
தமையறிந்து முடித்தவர்க்கு தங்கமாமே'

என்கிருர்.

நமது சரீரத்திலிருந்து குறைந்து கொண்டுவரும் பிராண வாயுவை குறையாமலும் அழியாது மேலும் மேலும் அதிகமாக்கி மகாவீரியத்துடன் இயங்க வேண்டியதற்கு மூலபீடமான நாதவிந்துவையும் லவணவிந்து என்ற பூமியில் உவர் உள்ள இடங்களில் விளையும் பூநீர் உப்பு வகையான நாதவிந்துவையும் ஒன்றென எண்ணி இதன் பொருளை மற்ருென்றிற்கும் மற்ருென்றின் பொருளை முன்னதற்கும் உண்டென எண்ணி செய்தால் எந்த பலனும் கிடைக்காமல் சித்து நூல்கள் மீது பழி சுமத்த நேரிடுகிறது சுயநாத விந்துவால் மெய்ஞானத் தங்கம் கிட்டும் பூமியின் விளைவான லவணவிந்து நாதம் முடிக்கப்பட்டால் வெறும் தங்கம்தான் கிட்டும் ஞானிகளான சித்தர்களும் தங்கமும் ஒன்றே. சுத்த தங்கத்தை மூசையிலிட்டு தீயில் வைத்து பல காலம் உருக்கினுலும் தீயாது, பொரியாது, குறையாது, ஒளி குன்ருது. இவ்விதமான நாதவிந்து கல்பமுண்ட ஞான சித்தர்கள் சரீரமும் தீ, நீர், அடு, மின்னல், புயல், இவைகளாலும், ஏன் பிரளயத்தாலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை என சித்து நூல்கள் கூறுகின்றன.

(தொடரும்)

மூலிகைக் களஞ்சியம்

(Encyclopaedia of Herbs)

க. வே,

2. தும்பை

Family : Labiatae

Type : Leucaspera

தாவர இயல் வியக்கம்

தும்பை ஓர் இரட்டை விதையிலைத் தாவரம். லேபியேட்டீ என்னும் துளசிக் குடும்பத்து லியூக்கஸ் என்னும் சாதியைச் சேர்ந்த சிறு செடி. இந்தச் சாதியில் 70 இனங்கள் உண்டு. ஆப்பிரிக்காவிலும், ஆசியாவிலும் உள்ள அயன மண்டலப் பகுதிகளிலே வளர்கின்றன, தென்னிந்தியாவிலே 32 இனங்கள் இருக்கின்றன. இவற்றுள் மிகச் சாதாரணமாக இந்தியச் சமவெளிகளில் நெடுக வயல்களிலும், வரப்புகளிலும், சாலை ஓரங்களிலும் பாழ் நிலங்களிலும், எங்கெங்கும் காணப்படும் இனம் 'லியூக்கஸ் ஆஸ்ப்பெரா' என்னும் தும்பை. கடல் மட்டத்திலிருந்து 300 அடி உயரம் வரையிலும் இதைக் காணலாம். இது ஓர் பருவச் செடி, பல கிளைகளுள்ளதாகச் சிறு புதர் போல வளர்ந்திருக்கும். இதில் துளசிக் குடும்பத்துப் பண்புகளெல்லாம் நன்கு தெரிகின்றன. குறுக்கு மறுக்கான எதிரொழுங்கில் அமைந்துள்ள இலைகள் 3 அங்குலம் வரையில் நீளமாகவும் அரை அங்குலம் வரையில் அகலமாகவும் குறுகி நீண்டு பல் விளிம்புள்ளவையாக மென் மயிர் போர்த்திருக்கும். பூக்கள் வெண்மையானவை. இலைகளின் கக்கங்களில் சில அல்லது பல பூக்கள் நெருக்கமான வட்டங்களில் அடர்த்தியான வள்ரா நுனி மஞ்சரிகளாக உண்டாகும். இந்தப் பூக்களின் காம்படிச் சிற்றிலைகளெல்லாம் மஞ்சரிகளின் புறத்தே அமைந்திருக்கும். இக்கொத்துக்கள் ஒரு கணுவைச் சுற்றிலும் தண்டைச் சூழ்ந்து இருப்பது போலத் தோன்றும். இவை போலி வட்ட மஞ்சரி எனப்படும்.

ஏறக்குறைய ஒன்று முதல் இரண்டடி உயரம் வரை வளரும் இந்தச் செடி எங்கும் காணக் கூடியது. தும்பைச் செடியின் தண்டுகள் மெல்லிய பட்டைக் கம்பிகள் போல் நீண்டு கணுக்கள் விட்டு, நீளமான இலைகள் இரண்டங்குலத்திற்கு மேலும் கால் அங்குலம் அகலமும் இருக்கும். இலைகளுக்கு மேலும், கீழும் இதன் பூக்கதிர்கள் நவீன காதணிகள் தோடுகள் போலக் காணும். அரும்பு போல உள்ள இந்தக் கதிர்களின் உள்ளிருந்து தும்பை மலர்கள் சுமார் கால் அங்குல நீளத்திற்கு தூய்மையான வெள்ளை நிறத்தில் ஒரே இதழ்விட்டு ஒரு சிறு மொட்டு இதழின் நேரே நிற்கும். இந்த மலர் பார்ப்பதற்கு விந்தையாகக் காட்சி தரும். கால்களின் பாதங்கள் கீழ் நோக்கி இருப்பதுபோல் காட்சியளிப்பதால் 'பாத மலர்' என்றும் சிலர் கூறுவார்கள்.

மருத்துவப் பயன்கள்

தும்பை, பொதுவாகக் கெட்டியான மலத்தை உடைத்து நீராக்கி வெளித் தள்ளும். வாந்தியை உண்டாக்கும். பல்வேறு பிராணிகள்

தீண்டுதலால் ஏற்படும் நஞ்சுகளை முறிக்கும். கண்களின் வலிமைக்கும், பாதுகாப்பிற்கும் உகந்தது.

பாம்புக்கடி நஞ்சு முறிய

1. தும்பை இலையை மட்டும் சேகரித்து இடித்து சாறு பிழிந்து முக்கால் முதல் ஒரு அவுன்சு வரையில் பாம்பு கடிபட்டவர்கள் குடிக்க வேண்டும். சிறிது நேரத்திற்குள் பேதி ஆகும். வாந்தியுடன் நஞ்சு வெளியேறும். பாம்பு கடிபட்டவர் உடல் குளிர்ந்திருக்கும். இந்த சிகிட்சைக்குப் பின், உடல் சூடு பெறும். இதுவே குணம் ஆவதற்கு அறிகுறி. பாம்பு கடி பட்டவர் 24 மணி நேரம் வரை உறங்கக் கூடாது. பச்சரிசியும், பாசிப் பயிறும் கலந்து பொங்கல் மட்டும் செய்து இரண்டு நாட்கள் சாப்பிடல் வேண்டும்.
2. உடம்பின் மேல் காணும் சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல் ஆகியன நீங்க, தும்பை இலையை அறைத்து உடம்பில் பூசி தடவி 15 நிமிடங்கள் கழித்து குளிக்கவும்.
3. குளிர்ச்சி தாக்குதலால் வரும் மண்டையிடி, தலைவலி, பீனிசம், நீரொழுக்கு ஆகியன நீங்க, தும்பைப் பூ சாறு எடுத்து—அதில் 10 துளி எடுத்து 1 டீஸ்பூன் தேனில் கலந்து கொடுக்க மேற் கண்டவை குணமாகும். நாவறட்சியும் போகும்.
4. குழந்தைகட்கு அடிக்கடி வரும் சன்னிக் காய்ச்சல், சளித் தொல்லை ஆகியன நீங்க, கோரோசனை மாத்திரையை, தும்பைப் பூ சாற்றுடன் உறைத்துக் கொடுக்க, சன்னிக் காய்ச்சல் குணமாகும்.

இலக்கியச் செய்திகள்

தும்பைப் பூ வெண்ணிறமுடையது. மிகவும் சிறியது. பண்டைத் தமிழகத்தில் இருந்த குறிஞ்சி நிலத்து மகளிர், தும்பைப் பூவை, பல் வேறு மலர்களிடையே வைத்துக் கட்டி அணிந்து கொண்டனர்.

'தும்பை துழாஅய் சுடர்பூந் தோன்றி' என்று (குறிஞ்சி பாட்டு 94வது பாடல் கூறுகின்றது.

தும்பை மலர் சிவ வழிபாட்டிற்கு பெரிதும் பயன்படுகிறது.

பழந்தமிழர் நடத்திய போரில் தும்பைப் பூவைச் சூடிப் போரிட் டனர். தும்பைப் பூ அடையாளமாகப் பயன்பட்டது.

தும்பை மாலை அணிந்து நடக்கும் இப்போர் 'தும்பைப் போர்' எனப்பட்டது.

'ஆற்றை இதழியை தும்பையை அம்புலியின்
கீற்றைப் புனைந்த பெருமான் குமரன் கிருபாகரனே'

என்று திருப்புகழில் அருணகிரியார் கூறுகிறார். ஒவ்வொரு ஆண்டும் காஞ்சிபுரம் ஏகாம்பரஈச்வரர் ஆலயத்தில் பங்குனி உத்திரம் அன்று நடக்கும் விழாவின் போது தும்பை மலர் ஏராளமாக அருச்சனைக்குப் பயன்படும். சிவபெருமானின் அணிகலன்களில் தும்பை மலரும் ஒன்றாகும்.

தும்பையைப் பற்றி அகத்தியர்,

‘சீறுகின்ற பாம்போடு சில்விடங்கள் சென்னிவலி
ஏறுகப மாந்த மிருக்குமோ—நாறுமலர்
கொப்பணைய மாதே குளிர்சீத சாந்திவிடுந்
தும்பையிலை யென்றெருகாற் சொல்.’

ஓமியோபதி மருத்துவ முறையில் ‘தும்பை’

Leucas Aspera. Some Homeopathis of our country have prepared its tincture and are using this drug in the complaints in which the Hindu physicians have spoken highly of it. Two Homeopathis of our conntry have found it successful in two cases of snake-bite. In snake bite the mother tincture is to be applied over the part bitten externally, and internally it should be given 10 to 15 drops per dose, every 15 to 20 minutes, until the patient feals better.

In scorpion-bites, its action has been witnessed by some of us. By the administration of this tinture, both internally and externally, during pains disappear within a very short time.

They have also successfully used it in intermittent fevers, asthma,t nasal catarrh, scabies and all complints due to bilious disorders.

In the cure of jaundice, it has turned out to be an excellen remedy.

நவீன ஆராய்ச்சியில் தும்பை

Constituents : Thare is a small quantity of essential oil and an alkaloid.

Action and uses-It is stimulant, expectorant and aperient; given in jaundice, cough, nasal and intestinal catarrh. It is also externally applied in skin eruption.

Plant : Antipyretic, insecticide.

Flowers : used in cold.

Juice of leaves applied in psoriasis, scabies, and chronic skin eruptions.

Leaves : Considered useful in chronic rhematism.

தும்பை—பிறமொழிப் பெயர்கள்

சமஸ்கிருதம்—துரோண புஷ்பி Drona Pushpi
வங்கமொழி தண்டகலசா Danda Kalasa
பஞ்சாபி குல்தேரா Guldera.
குஜராத்தி—குலன்னபால் Kulannaphul.
தெலுங்கு - கும்கி, தும்மி Kumki.
மலையாளம்—தும்பா Thumba.
கன்னடம்—தும்பா Tumba,
இந்தி—குமா மதுபட்டி Guma Madupati.

∴ ∴ ∴

∴ ஆஸ்த்மாவிற்கு சித்த மருத்துவத்தில் நல்ல மருந்துகள் உள்ளன. 10 ஆண்டுகளாக இருந்து வரும் ஆஸ்துமாவைக் கூட சித்த மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்தலாம். மூலிகைகளில், முசுமுசுக்கை, தூதுவளை, ஆடாதொடை ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

∴ 30 வயதாகிவிட்டதா? உணவு முறையில் மாற்றங்கள் சிலவற்றை உண்டாக்குங்கள். மாமிசத்தைக் குறைக்கவும். உப்பு, காரம், புளியைக் குறைத்துண்ணவும். சர்க்கரையை அதிகம் சேர்க்கவேண்டாம். ஆமாம்! எதைத்தான் அதிகம் சேர்ப்பது என்கிறீர்களா? பழங்கள், கீரைகள், ஆகியவற்றை நிறைய உணவில் சேருங்கள். இதனுல் என்ன பயன்? நோய் வராது நலமான வாழ்வைப் பெறலாம். குறிப்பாக, பிளட்பிரஷர், நீரிழிவு, போன்ற தொல்லைகள் நிச்சயம் வராது.

∴ தமிழகச் சித்தர்களைப் பற்றியும், அவர்களின் சித்துக்களைப் பற்றியும் விரிவாக விளக்கும் 325 பக்க நூலொன்றை, சென்னைப் பச்சையப்பன் கல்லூரித் தமிழ்த் துணைப் பேராசிரியர் டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம் அவர்கள் விரைவில் வெளியிட இருக்கின்ருர். பல அரிய செய்திகளை, ஆழமாக ஆய்ந்து எழுதியுள்ளார். 'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' எனும் இந்நூல், சித்தர்களைப் பற்றித் தமிழில் வெளிவரும் முதல் விளக்க நூலாகும்.

∴ வேப்பங் கொழுந்து, துளசி இலை, பூண்டு, வெங்காயம், சிறு குறிஞ்சான், கரிசாலை, வல்லாரை —இவைகளெல்லாம் என்ன? நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் கண்டுபிடித்த Antibiotics. இவற்றை பயன்படுத்தி வந்தால் பல நோய்களை விரட்டலாம். Medical Bill வராது.

∴ Dandruff :—பொடுகு, இளைஞர்களின் முடி அழகை முறியடிக்கும் நோய். இதற்கு நல்ல மருந்து ஏதுமில்லை என்பார்கள். ஆனல் குணம் தரும் நல்ல மூலிகை உளது. ஆற்றுத் தும்மட்டிக்காய் என்ருெரு காய் உள்ளது. அதனை வாங்கிவந்து, தலையில் தேயுங்கள். விரைவில் அவை அழியும். எதற்கு இவ்வளவு தொல்லை-எமது 'அவுரித் தைலம்' வாங்கி ஹேர் ஆயில் போல் பயன்படுத்துங்கள். சரியாகிவிடும்.

∴ தாய்மார்களே! வளரும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நோய் வராது இருக்க இதோ மூன்று குறிப்புகள் :—

1. ஆடைகளை இறுக்க அணிவிக்க வேண்டாம்.
2. இனிப்புப் பொருளையும், ஐஸ்க்ரீமையும் அதிகமாகத் தராதீர்கள்.
3. காப்பி—டீ, ஆகியவற்றை அறவே கொடுக்காதீர்கள்.

∴ இந்தியாவில் நூற்றுக்கு இரண்டு பேருக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளதாக அண்மைக் காலச் செய்திகள் கூறுகின்றன. நீரிழிவு வராது தடுக்க என்ன செய்யலாம். காலை, மாலை வாக்கிங் போகலாம். சில யோகாசனங்கள் செய்யலாம். பாகற்காய், சுண்டைக்காய், ஆவாரைப் பூ, அவரைக்காய் போன்றவற்றை உணவில் அடிக்கடி சேர்க்கலாம் 40 வயது தாண்டியவுடன் சர்க்கரையை மிகக் குறைந்த அளவு பயன்படுத்தலாம்.

∴ முதியவர்களே! கால்களில் பித்த வெடிப்புகள் வருகின்றனவா? பயப்படாதீர்கள். அரச மரம் தெரியுமல்லவா? அதன் அடி மரத்தைக் கீறினுல் பால் வரும். அந்தப் பாலை பாதங்களில் உள்ள பித்த வெடிப்பின் மேல் தடவி வாருங்கள். ஒரு வாரத்தில் வெடிப்புகள் மறையும்.

அனுபவமும் - ஆராய்ச்சியும்

ஃ அந்தக்கால அரசனைப்போல அழகான கம்பீரமான தோற்றம் கொண்டுள்ள பூவரசு மரத்திற்குத்தான் புவி அரசன் என்று பெயர்.

இதன் கொட்டை சர்ம நோய்களைத் தீர்ப்பதில் நிகரற்றது.

சாதாரணமாக உடம்பின் புறத்தோலின்மேல் வரும் படை, தேமல் ஆகியவற்றிற்கு இதன் காயினை உடைத்தால் வரும் மஞ்சள் திரவத்தினைப் பூசிவர, அவை மறையும். இது இயற்கை சிகிட்சை.


புவி அரசன்

○ ○ ○ ○ ○

ஃ 'செம்பரத்தை பூ' — இதனைப் பார்த்தால் 'செந்தூரப் பூவே' என்று பாடத் தோன்றுகிறதல்லவா? ஒருமுறை காலஞ்சென்ற டாக்டர் சதாசிவம் அவர்களிடம் ஆலோசனைக்கு கொண்டுசெல்லப்பட்ட மூன்று வயது குழந்தையை, டாக்டர் சோதனை செய்துவிட்டு, உடனடியாக இந்த குழந்தைக்கு இதயத்தில் அறுவை செய்ய வேண்டும். அடுத்த மாதம் வாருங்கள், ஆபரேஷன்செய்து விடலாம் என்றாராம். இதய வால்வு ஒன்று சரிவர வேலை செய்யாது இருந்த அந்தக் குழந்தைக்கு அறுவை செய்வதற்கு முன்னரே, டாக்டர். சதாசிவம் காலமாகிவிட்டார்.


செம்பரத்தம் பூ

அந்தக் குழந்தையை என்னிடம் கொண்டு வந்து ஆலோசனை கேட்டனர் நான் என்ன செய்தேன் தெரியுமா? செம்பரத்தம் பூவை கஷாயம் செய்து 40 நாட்கள் கொடுத்து பின் பரிசோதிக்குமாறு கூறினேன். நம்பிக்கையுடன் அவர்கள் செய்தனர்.

மறுபடியும் பரிசோதித்ததில், இதய நோய் பூரணமாக குணமாகி இருந்தது. இது போலவே பலருக்கும், செம்பரத்தம்பூ கஷாயம் செய்து பார்த்ததில், முழு வெற்றி கிடைத்துள்ளது. இதய கோளாறுகளுக்கு, செம்பரத்தம்பூ, என் அனுபவத்தில் மிகவும் நல்ல பலனளிக்கின்றது. விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி செய்து உறுதிப்படுத்துவார்களா?

இதய ஒலி

C. Ramasamy

Nagi Reddiapalayam
Mugasipudur (P. O.)
Olagadam Dt.

ஐயா, நான் தங்களின் ஆலோசனைப்படி, நேத்திரப் பூண்டுத் தைலத்தினுல் நல்ல பலன் அடைந்து வருகிறேன். எனக்கு மேலும் ஒரு புட்டி தைலம் அனுப்பி வைக்கவும்.

வெ. க. குமாரசாமி
11/21, கென்னடி வீதி

வெள்ளாளபாளையம் (P.O.)
போத்தனூர் (Via)

பெருமதிப்பிற்குரிய உயர்திரு ஆ. இரா. கண்ணப்பர் அவர்களுக்கு வணக்கத்துடன் எழுதியது. தாங்கள் அனுப்பிய மூலிகை இரட்சையை அணிந்ததிலிருந்து ஆழ்ந்த மன அமைதியையும், பெரியோர்களின் மதிப்பும் கிட்டியது என்பதைத் தங்கட்கு மிக நன்றியுடன் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

தங்கள் உண்மையுள்ள,
வெ. க. குமாரசாமி.

K. இராசவேல்

காஞ்சீபுரம்

மூலிகை மன்னர் அவர்களுக்கு, தமிழ் நூல்களை உ. வே. சாமிநாத ஐயர் காப்பாற்றியதுபோல் தாங்கள் சித்த மருத்துவத்தை மூலிகை வளத்தை காப்பாற்றியாக வேண்டும் என வேண்டுகின்றேன். தாங்கள் மாதந்தோறும் நடத்திவரும் கருத்தரங்கு கட்டுரைகளைத் தொகுத்து 100 (அ) 200 பக்க அளவில் நூலாக வெளியிடுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

ப. சாமியப்பன்,
தமிழாசிரியர்,

பொன்னிவாடி அஞ்சல்
தாராபுரம் வட்டம்

தாங்கள் அனுப்பிய மலர் 14, கார்த்திகைத் திங்கள் இதழ் 1 கிடைக்கப்பெற்றேன். அத்துடன் "அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்" என்னும் நூலும் கிடைக்கப்பெற்றேன். நமது வாழ்க்கைக்குப் பயன்படும் மூலிகைகளைப் பற்றி எளிமையான முறையில் பயன்படுத்தும் எளிமையான வழிவகைகளும் நன்கு விளக்கப்பட்டுள்ளன. பயனுள்ள நூல்

M. Sundararajan 1-A, Nagalinga Chetty St., Arisipalayam, Salem

உயர்திரு ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்களுக்கு

வணக்கம் அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள் புத்தகம் படித்தேன் Wonderful என் குடும்ப Medical Bill வெறும் மூன்று ரூபாயோடு போய்விட்டது (எனக்கு அந்த செலவுகூட இல்லை. ஓசியில் வந்ததுதான்.)

"தாய் எட்டடி என்றால் குட்டி பதினாறு அடி" —என்பது உங்கள் விஷயத்தில் முற்றிலும் உண்மை. இது எல்லோருக்கும் கிடைக்க நல்ல விளம்பரமும், எல்லா புத்தகக் கடைகளுக்கும் தெரியப்படுத்தவும். மிக்க நன்றி.

சித்தர்கள் அருளிய
சிறுகா மருந்து

அனல்போல் தகிக்கும் உடம்புக்கு

காசம், போன்ற நோயுடையவர்க்கு உடம்பு அனல்போல் தகிக்கும். அதனைத் தணிவிக்க, அதிமதுரம் 20 கிராம் வாங்கி வெந்நீர் விட்டு அரைத்து ½ குவளை நீரில் கலக்கி, காலை, மாலை கொடுத்துவர அனல் தணியும்.

தாதுவின் வலிமைக்கு

இளம் தென்னம்பாளையைக் கொண்டு வந்து பட்டையை நீக்கி விட்டு, உள்ளிருக்கும் அரிசிகளை மட்டும் எடுத்து உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்து அத்துடன் தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, நெருஞ்சில் விதை, பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு இவற்றைப் பொடி செய்து கலந்து, காலை வேளை பாலில் கலந்து காய்ச்சி சர்க்கரை கலந்து பருகி வர, சுக்கிலம் வலிமைபெறும். வெட்டையால் நீர்த்துவிட்ட தாது கெட்டிப்படும். தாது உற்பத்தியும் ஏற்படும். 20 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்யவும்.

மலத்துடன் ரத்தம் கலந்து வெளியேறினல்

மூல வாயு; வெட்டைச்சூடு காரணமாக, மலத்துடன் இரத்தம் கலந்து போகும். தொடர்ந்து இவ்விதம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க,

வெள்ளை வெங்காயம்
சீரகம்
துத்தியிலை

இவற்றை எடுத்து, கடையல் அல்லது பருப்புடன் பொறியல் செய்து பகலுணவின்போது உண்டுவர, சீதபேதி, மூல ரத்தம், மல ரத்தம் ஆகியன கட்டுப்படும். 20 நாட்கள் செய்துவர மூலநோய் குணமாகும்

காச இருமல் கட்டுப்பட

தூதுவளை இலை
சங்கன் வேர்
அதிமதுரம்

இவை சம அளவு எடுத்து குடிநீராக்கி, காலை மாலை இருவேளை பருகிவர, காச இருமல் கட்டுப்படும். தொடர்ந்து 40 நாட்கள் பருகிவர, காச நோய் தணியும்.

கருத்து மலர்கள்

—டாக்டர் ந. சஞ்சீவி—

தொழிலில் போட்டி உண்டு; தொழுகையில் போட்டி இல்லை.
பேச்சில் போட்டி உண்டு; பேசாமையில் போட்டி இல்லை.

⁂ ⁂ ⁂

இலக்கிய வரலாறு போல இலக்கிய வகை வரலாறு வேண்டும்.

⁂ ⁂ ⁂

தியாகி—திருப்பிப் போட்டால் கியாதி! தியாகம்—பெரிய யாகம்!

⁂ ⁂ ⁂

நீதியில்லா சட்டம் ஒரு சடம்.

⁂ ⁂ ⁂

முயக்கத்தின் காரணம் மயக்கம்.

⁂ ⁂ ⁂

சங்க இலக்கியம் ஒரு மாதிரி (Sample) இலக்கியமே!

⁂ ⁂ ⁂

ஊமை பேசாதிருப்பதில் வியப்பில்லை!
வாயாடி ஊமையாய் இருப்பதே வியப்பு!

⁂ ⁂ ⁂

மனம் செத்தபின் உடல் இருந்தால் என்ன? ஒழிந்தால் என்ன?

⁂ ⁂ ⁂

யான் மொழியால் தமிழன்; நாட்டால் இந்தியன்; உணர்வால் மனிதன்.

⁂ ⁂ ⁂

நாகரிகத்தின் அடிப்படையில் இனம் உண்டு;
பண்பாட்டின் அடிப்படையில் இனம் இல்லை.

⁂ ⁂ ⁂

விருப்புகளை வெல்வதிலும் வெறுப்புகளை வெல்லுவதே ஞானம்.

⁂ ⁂ ⁂

'எந்த ஒன்றையும் செய்யும்போது இதைவிடச் சிறந்த முறையில் செய்ய முடியுமா?' என்று எண்ணிப் பார்த்து செய்வதே சிறந்த செயல் முறை.

⁂ ⁂ ⁂

எழுத்து ஒரு ஊமைப் பேச்சு; பேச்சு ஒரு வாய் படைத்த எழுத்து.

⁂ ⁂ ⁂

கடவுளை நம்பினோர் கைவிடப்படார்; கைவிடப்படுவது போலத் தோன்றினாலும் உண்மையில் கைவிடப்படுவது இல்லை.

⁂ ⁂ ⁂

தன்னலப் பேய் கடவுள் பெயராலும் கொழுக்கும்.

⁂ ⁂ ⁂

காந்தியத்தை தியானம்—தொண்டு—தியாகம் என்று மூன்று தலைப்பிலும் இறைமை—இன்றியமையாமை—இன்னுமை என்ற மூன்று தலைப்பிலும் அடக்கலாம்.

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்: வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி நகர், சென்னை-6 0017. மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்:
K. பாபு, D.M.E., சென்னை-600 030.

மூலிகைமணி வாசகர்கட்கு மட்டும்

வேலூர் டாக்டர்

A. R. கண்ணப்பர் அவர்களின்

அரிய மூலிகை தயாரிப்புகள்

1.	மூலிகைக் காய கல்பம் செட் மண்டலம்	140 00
2.	மகா மூலிகை எண்ணெய் செட்	30 00
3.	முசுமுசுக்கை தைலம் 2 oz	5 00
4.	வல்லாரைத் தைலம் 2 oz	5 00
5.	பொன்னுங்கண்ணி 2 oz	5 00
6.	முக்கூட்டு கற்ப மூலிகை தைலம் 2 oz	5 00
7.	நேத்திரப்பூண்டுதைலம்(கண்ணொளிகாக்க)	24 00

பார்சல் செலவு ரு. 4-00 சேர்த்து மருந்து விலையுடன் M. O. அனுப்பினால் பதிவு பார்சல் மூலம் அனுப்பப்படும். நாள்பட்ட நோயாளிகள் நேரில் வந்தால் கைநாடிப் பார்த்து ஆலோசனையும் மூலிகை மருந்து தேர்வும் செய்து தரலாம். *V. P. P.* கிடையாது. நேரிலும், அஞ்சல் வழி ஆலோசனை பேரிலும் இவற்றைப் பெறலாம்.

(பொது விற்பனைக்குக் கிடையாது)

ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M P
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை-600017 அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1406

'மூலிகை ரட்சை'

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பலவிதமான வேதனை, எதிரிகளின் தொல்லை, நவக்கிரகப் பீடைகளால் காரிய தாமதம், அமைதியின்மை. வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் காண முடியாதபடி எதிரிகள் செய்யும் 'மாந்திரீகம், பில்லி, ஏவல், சூன்யம் போன்றவைகளால் தொல்லை இத்தியாதி போன்ற தீய சக்திகளை ஒழித்து விடுவது 'மூலிகை ரட்சை',

இவ் வகையில் பல்லாண்டுகளாக அரும்பாடுபட்டு ஆராய்ச்சி செய்து மூலிகைகளின் மூலங்களை திருமுருகன் உபாசனையால் சாப நிவர்த்தி செய்து பிரத்தியேக பூஜையில் வைத்து, தேவையுள்ள அன்பர்களுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இதன் பேரில் அன்பும், நம்பிக்கையும் உள்ளவர்கள் 25 காசு தபால் தலையுடன் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதினால் இதன் முழு விவரமும் தெரிவிக்கப்படும்.

வேலூர் மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர். சென்னை-600017.

egd. No. 8354 Mooligai Mani

"தலைமுறை தோறும் பயன்படும்
ஒப்பற்ற மூலிகை மருத்துவ நூல்கள்"

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்
கீழ்க்கண்ட ஆய்வு நூல்கள்

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இன்றியமையாது இருக்க வேண்டிய இணையற்ற நூல்கள். பட விளக்கங்களும், பயன் முறைகளும் நிறைந்தவை,

1. நம் நாட்டு மூலிகைகள்
   1 முதல் 7 பாகங்கள் 1 செட் விலை ரூ. 49
   (ஒவ்வொரு பாகமும் விலை ரூ. 7)
2. நோயும் - மருந்தும்
   4 பாகங்கள் 1 செட் ரூ. 8
3. பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள் ரூ. 1
4. ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவர் ரூ. 7
5. அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள் ரூ. 3

நூலின் விலையை மட்டும் அனுப்புங்கள் எமது அஞ்சல் செலவில் புத்தகங்களை அனுப்புகின்றோம்,

முகவரி : **ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.**

சென்னை-600017 அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1406.

மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

1. ஓராண்டுச் சந்தா ரூ 9/- கட்டினால் ரூ. 3/- விலையுள்ள 'சித்த மருத்துவத்தின் கருப்பொருள்' எனும் நூல் இலவசமாகத் தரப்படும்.
2. மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27/- கட்டினால் ரூ. 8/- விலையுள்ள 'நோயும்-மருந்தும்' எனும் புத்தகம் இலவசமாகத் தரப்படும்.
3. ஆயுள் சந்தா ரூ. 251/- கட்டினால் ரூ. 150/- மதிப்புள்ள எமது வெளியீடுகள் அனைத்தும் அன்பளிப்பாகத் தரப்படும்.

Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-600 030
Edited & Published Dr. A. R. Kannappar, R.M.P., 7, Arulambal St., T Nagar. Wadras-600 017.